

A MIS SOLEDADES VOY

A mis soledades voy,
de mis soledades vengo,
porque para andar conmigo
me bastan mis pensamientos.

¡No sé qué tiene la aldea,
donde vivo y donde muero,
que con venir de mi mismo
no puedo venir más lejos!

Ni estoy bien ni mal conmigo,
mas dice mi entendimiento
que un hombre que todo es alma
está cautivo en su cuerpo.

Entiendo lo que me basta,
y solamente no entiendo
cómo se sufre a sí mismo
un ignorante soberbio.

De cuantas cosas me cansan,
fácilmente me defiendo;
pero no puedo guardarme
de los peligros de un necio.

El dirá que yo lo soy,
pero con falso argumento;
que humildad y necedad
no caben en un sujeto.

La diferencia conozco,

porque en él y en mí contemplo,
su locura en su arrogancia,
mi humildad en su desprecio.

O sabe naturaleza
más que supo en otro tiempo,
o tantos que nacen sabios
es porque lo dicen ellos.

Sólo sé que no sé nada,
dijo un filósofo, haciendo
la cuenta con su humildad,
adonde lo más es menos.

¡POBRE BARQUILLA MÍA!

¡Pobre barquilla mía,
entre peñascos rota,
sin velas desvelada,
y entre las olas sola!
¿Adónde vas perdida?
¿Adónde, di, te engolfas?
Que no hay deseos cuerdos
con esperanzas locas.

Como las altas naves,
te apartas animosa
de la vecina tierra,
y al fiero mar te arrojas.
Igual en las fortunas,

mayor en las congojas,
pequeña en las defensas,
incitas a las ondas.

Advierte que te llevan
a dar entre las rocas
de la soberbia envidia,
naufragio de las honras.

Cuando por las riberas
andabas costa a costa,
nunca del mar temiste
las iras procelosas.

Segura navegabas,
que por la tierra propia
nunca el peligro es mucho
adonde el agua es poca.

Verdad es que en la patria
no es la virtud dichosa,
ni se estima la perla
hasta dejar la concha.

Dirás que muchas barcas
con el favor en popa,
saliendo desdichadas,
volvieron venturosas.

No mires los ejemplos
de las que van y tornan,
que a muchas ha perdido
la dicha de las otras.

Horizonte

LA FATIGA EN EL AMBIENTE ESCOLAR

El profesor Debré y el doctor Daniel Douady han inaugurado los trabajos del Consejo de Investigación Pedagógica el 14 de febrero último, presentando un informe sobre «La fatiga de los escolares en el sistema escolar actual, investigación de sus causas y posibles remedios».

La importancia del informe, tanto desde el punto de vista teórico como desde el ángulo práctico, es evidente. Damos seguidamente la segunda parte del mismo, cuyas orientaciones y sugerencias pueden ser útiles para la labor escolar.

ANÁLISIS DE ALGUNAS PRÁCTICAS DE LA VIDA ESCOLAR ACTUAL.

1) *El despertar.* En lugar del sueño espontáneo que se produciría si hubiera dormido lo suficiente, el despertar provocado dentro del niño «sacudiendo» su organismo de una forma o de otra crea en él un traumatismo ligero, pero repetido cotidianamente.

2) *El desayuno.* A menudo es insuficiente, monótono y escamoteado. A veces, incluso, el niño en estado de ansiedad, porque ha olvidado un deber o perdido un cuaderno, no termina su desayuno. Inhi-

bido por la mañana, se le verá, por el contrario, liberado a las cuatro horas, devorar su comida.

3) *Los trajes* constituyen un elemento importante de fatiga, sea durante una marcha larga en el campo o el acumulamiento en los transportes públicos en las ciudades (tranvías, metros, autobuses). Llevar al brazo una cartera torpemente recargada inicia o agrava las actitudes escolióticas.

4) *El estudio matinal de los alumnos internos*, entre el aseo y el desayuno, parece poco justificado y de escasa utilidad.

5) *La hora de clase.* En opinión general de los maestros y psicólogos, la hora de clase sobrepasa la capacidad de atención de los niños, la cual se limita a veinticinco o treinta minutos en los seis a siete años, cuarenta en los nueve a diez y cuarenta y cinco a partir de los once años.

6) *Los intervalos entre las clases.* Las reacciones motrices para proporcionarse de forma suficiente libre curso entre las clases, tendrían necesidad de intervalos de diez minutos. Entre la segunda y la tercera hora es necesario un recreo más extenso y de juegos organizados.

7) *La repartición de las enseñanzas en las diversas horas de la jornada escolar.* Los cursos mal repartidos entrañan una fatiga perjudicial para la buena recepción de las materias enseñadas: una materia

importante (Matemáticas, por ejemplo) no debería ser enseñada en la hora cuarta de la mañana ni al principio del mediodía. La facultad de atención está extinguida en el primer caso por la fase de debilitamiento que se produce a las once de la mañana, y en el segundo por la fase gástrica de la digestión de una comida demasiado importante

8) *La comida de mediodía.* Generalmente es tomada en pésimas condiciones; en casa los niños están atropellados, por poco tiempo que, del que se les ha dejado, ocupen los trayectos; en las cantinas e internados el cuadro es poco atractivo, los bancos ruidosos, el ritmo excesivamente rápido.

Es lamentable que la *carencia de higiene alimenticia* que debería suscitar la sublevación de los padres, maestros y autoridades municipales sea, frecuentemente, aceptada pasivamente y por rutina, porque «siempre ha sido así». Lamentable es también que se hayan reducido o abandonado las *distribuciones escolares* de leche instituidas en 1955.

9) *Las clases después del mediodía.* Después de la comida debería consagrarse una hora a juegos tranquilos o a una siesta. En todo caso, se precisaría evitar la intervención demasiado precoz de un estudio vigilado o de las clases después de las comidas.

Estas son, en general, demasiado prolongadas y cargadas en materias intelectuales. El «medio-tiempo pedagógico y deportivo» quita a esta fase de la jornada su carácter nocivo.

10) *El fin del mediodía y el trabajo en casa.* Las dificultades de alojamiento, el número de niños de una misma familia, hacen que muchos escolares trabajen por la tarde entre ellos sobre un ángulo de la mesa, sin ninguna protección contra el alborotado ambiente, en particular el de la radio y televisión.

11) *Las relaciones familiares del escolar.* Sin hablar de los niños perturbados porque provienen de hogares disociados o de ambiente pobres (o el mal alojamiento y la promiscuidad que entrañan factores de perturbación), muchos de los niños sufren en su vida escolar un contragolpe de conductas familiares anormales: severidad agresiva del padre, que provoca fenómenos de angustia y de inhibición; intervenciones de la madre, hechas a escondidas y que hacen sufrir al niño una especie de culpabilidad; ayuda excesiva de los padres, que anulan en el niño todo esfuerzo personal; problemas de fraternidad, con los hijos preferidos a los que se agobia; trabajos caseros, comisiones y recados diversos que sobrecargan al niño, como si ciertos adultos no pudieran ver que su jornada escolar está ya completa...

12) *La velada.* Es durante la velada cuando se producen los «vuelos del sueño», que resienten la salud de los escolares grandes y pequeños. Entre las causas de su carencia de sueño se encuentra el fenómeno general de retraso en la hora de cenar, pero también el cine, los discos, la televisión y la presión de los programas escolares, que con el consentimiento de los padres induce a los adolescentes a trabajar sus deberes en casa, hasta muy tarde.

13) *Un caso particular: los trabajos de taller en*

los establecimientos de enseñanza técnica. La sobrecarga de trabajo, causada por las horas bastante pesadas y los esfuerzos excesivos para el trabajo en talleres, crea un innegable peligro para los alumnos de esta categoría.

14) *Las sesiones de deporte extraescolares.* El ejercicio excesivamente intenso del deporte de competición en los clubs de domingo roba a esta jornada su carácter de descanso y, en lugar de una saludable alternación de actividades (intelectual y física), los excesos de actividad física de los días libres entrañan una fatiga que no es reparada ni en la jornada, ni incluso durante la noche, y que repercute en el día siguiente.

15) *El año escolar y las vacaciones.* A propósito del descanso de verano, se debería investigar cuánto tiempo es necesario y suficiente para reparar la fatiga intelectual del año escolar. En efecto, demasiado poco tiempo, se sobrentiende, es enojoso, pero excesivo tiempo lo es también, pues después de una cierta duración de las vacaciones los niños se sienten desocupados, echan en falta una cierta disciplina de vida, se hacen difíciles de dirigir y no ganan nada; por el contrario, necesitan recuperación.

A este problema se añade otro muy importante: el del olvido de las nociones adquiridas durante el año. Tendría que estudiarse de cerca la «rapidez media del olvido» entre los escolares, al término de un determinado tiempo de vacaciones.

Por otra parte, sería preciso, igualmente, establecer, entre los diversos criterios y referencias que se indican antes, una escala de valores. Ciertamente, la escuela debe ser ampliamente abierta sobre la vida social y los higienistas son los primeros en pedir que los problemas escolares no sean aislados de los restantes problemas de la nación. Pero es necesario no olvidar que los intereses de los niños y de su salud son de otra índole que las consideraciones propias de los transportes ferroviarios de la industria hotelera, cosechas y vendimias, de la apertura de la caza, etcétera. Es la protección de la salud física y psíquica de los niños la que debe decir la última palabra.

16) *Las competiciones, exámenes y concursos.* Legítimas y útiles, las competiciones se hacen «tóxicas» cuando se han forzado las dosis por fenómenos de encadenamiento y de la puja que es necesario contener.

Se debería, pues, analizar el problema del examen escolar, orientado principalmente en la perspectiva de la salud mental de los alumnos. Se ocupará, especialmente, de la cuestión de los fracasos, con sus consecuencias materiales (supresión de becas, etc.) y sus consecuencias sobre la psicología y el comportamiento, así como sobre el fenómeno, ya evocado, del redoblamiento de una misma clase.

LOS REMEDIOS POSIBLES.

Para luchar eficazmente contra la fatiga escolar sería contrario al espíritu de la Medicina adoptar una

actitud «integradora» y decir: «A qué reformar cualquier cosa mientras sean tan escasos nuestros conocimientos sobre la cuestión», o todavía: «Es preciso descender a cero». Pero también es necesario guardarse del empirismo puro y simple que nos haría considerar como definitivas las medidas más o menos racionales que han sido tomadas aquí y allá por entusiastas, pero cuya generalización es ilusoria.

En nuestro mundo de rápida aceleración se precisa proponer con prudencia las reformas fundadas sobre nuestros conocimientos de fisiología y experiencia pedagógica de los maestros y, sobre todo, experimentar mucho, incluso si las experiencias alteran en determinado pequeño sector los hábitos de los responsables locales. Pero existe el interés general de una población escolar de diez millones de alumnos en torno.

Los progresos serán lentos, sin duda, y difíciles de realizar, pero puede medirse qué humanización se ha aportado a la vida escolar desde 1887, por ejemplo, cuando la Academia de Medicina denunciaba los horarios cotidianos de diez horas de clase, en inmovilidad absoluta, brazos cruzados durante las lecciones, la enclaustración de los alumnos, la mínima higiene corporal, la escasez de aire y actividades físicas. El camino recorrido es grande y reconfortante.

1) *Horarios y calendario.* Sería bueno adoptar en Francia, como en otros países, clases que no sobrepasaran los veinticinco minutos para siete a ocho años, y de cuarenta y cinco minutos para los de nueve a diez años, intervalos entre las clases, por lo menos de diez minutos, y una jornada escolar o la repartición de los tiempos de los niños entre el sueño, el trabajo y las actividades libres, recogiendo los trabajos del doctor Boiglen, de Copenhague, adoptados por la Conferencia Europea de Higiene Escolar de 1954 y repetidos en el Congreso Internacional de 1959. Se consultarán también las conclusiones de los médicos franceses Lauler, Paul Boncour y Delthil.

En el estado actual del régimen escolar el reposo del jueves resulta indispensable, pero el fin de semana de dos días, requerido por la evolución de la vida familiar, podría intervenir cuando se realizara otro horario dispositivo de cada día.

Es necesario organizar también un año escolar racional: las normas propuestas por la Asociación Francesa de Higiene Escolar y de Medicina Escolar y Universitaria son de doce semanas y media de vacaciones en total (ocho en verano, dos en invierno y dos y media en primavera). Y el sistema de los semestres de estudios podría tener ventajas.

2) *Otras reformas:*

— *décalage* de la hora de entrada a la escuela durante el invierno;

— organización de la recogida escolar;

— disminución de la carga de libros y cuadernos en el transporte;

— reanudar la distribución de leche en las escuelas;

— reforma de las cantinas escolares, por la adopción del sistema de restaurantes de niños y de un estatuto general de éstos;

— medidas contra los edificios escolares anti-higiénicos (ventilación insuficiente, mala protección contra el ruido, el calor, etc.);

— organización del reposo de los alumnos después de la comida del mediodía;

— disminución efectiva del trabajo en casa.

3) *Medidas que interesan a los servicios médicos y sociales de la educación nacional:*

— estudio por los médicos escolares de la sintomatología de la fatiga escolar, por encuestas y sondeos;

— educación sanitaria de las familias, en particular sobre el tema del derecho del niño al sueño;

— encuesta inmediata sobre la demasía de esfuerzos en la enseñanza técnica;

— desarrollo de las visitas de las asistentes sociales a las familias de los niños fatigados;

— intervención obligatoria de los médicos escolares y del servicio social todas las veces que las sanciones disciplinarias graves hayan sido la consecuencia de perturbaciones del comportamiento.

4) *Medidas de orden pedagógico.* Las medidas a tomar en el campo pedagógico, que evidentemente son las más importantes, consisten esencialmente en limitaciones y equilibramientos. En las primeras es necesario tener en cuenta las materias de enseñanza de las disciplinas intelectuales en horarios limitados; en las segundas es preciso realizar los equilibrios de que se ha hablado a lo largo de este informe: el equilibrio «abstracto-concreto», el equilibrio «cerebro-músculo», el equilibrio «actividad-descanso», el equilibrio «competición-cooperación». No se perderá de vista que estos equilibrios, que deberán, evidentemente, variar según la edad de los alumnos, han cambiado con las generaciones y cambiarán todavía según la idea que la colectividad nacional se haga de los objetivos mismos de la enseñanza.

A esta mirada, que nos ha permitido considerar por un instante las grandes diferencias que presenta, según las épocas y, en la nuestra, según los países, lo que se podría llamar «el objetivo nacional de la educación».

El fundamento es de orden religioso y todo debe conducirse a él, como en la escuela coránica; desde luego, la nación quiere, ante todo, que sus escuelas forjen caracteres, como en las escuelas inglesas, las de ayer, por lo menos, con su lote considerable de pruebas físicas; en otras partes, el país pide a sus escuelas y universidades que le suministren todos los técnicos que necesita. En Francia, en fin, desde las grandes épocas de la escuela primaria y todavía hoy, con la promoción escolar, el país ha realizado un esfuerzo igualitario y desinteresado para dar a cada inteligencia todas sus posibilidades y abrirle todos los caminos.

Las directrices a seguir, en Francia, deberían fundarse sobre los principios de la alternación necesaria, de balanceamiento de las actividades, de «ritmo entre las contrarias» que respondan a las necesidades fisiológicas de los niños; los horarios globales debe-

rían ser calculados después de aprobadas las cifras por los sucesivos Congresos de Higiene Escolar y prácticas actualmente en las clases experimentales (de Vavcs, por ejemplo). En el dominio de las competencias se necesitaría investigar sobre un régimen de «sobriedad» que atenuara los abusos. Pero no se resolverá nada tratando de disminuir por todos los medios posibles el esfuerzo que la enseñanza exige del alumno. Este esfuerzo, en efecto, si no es excesivo y maltrata al alumno, es loable y deseable, forma el carácter y es la condición de todo adelanto. No es un secreto que para aprender mucho se necesita pensar, y, en particular, es un error creer que los métodos audiovisuales —por otra parte llenos de ventajas— permiten a los niños adquirir conocimientos, en un agradable estado de pasividad.

5) *Los programas escolares.* Los autores subrayan que este informe no pretende ser también un estudio de los programas; no tiene otro objetivo que definir lo que deben respetar y no lo que deben contener.

6) *La obra común de los maestros y médicos.* De ahora en adelante maestros y médicos habrán de asegurar la ejecución y el control de las directrices que serán puestas en práctica después de la consulta del Consejo de Investigación Pedagógica para prevenir la fatiga escolar.

Los higienistas y educadores pueden sentirse alentados midiendo el camino ya recorrido. Los horarios escolares napoleónicos, los liceos «tratados al tambor», la rigidez y uniformidad poseídas en principio, los datos de vacaciones en la Isla de la Reunión calculados sobre los de la metrópoli, todo ello no tiene ya defensores y está sucumbiendo. Fijando las nuevas prácticas de la vida escolar sabrán mostrarse mucho

más flexibles y adaptarse a las edades, a las posibilidades, a los climas y a las condiciones de vida social circundantes. El factor común debería estar en todo momento cuidando la psicología del niño, manteniendo lo que forma el valor de su educación. En una palabra: no conservar más que las obligaciones útiles.

Para la aplicación de este programa los médicos escolares y los pedagogos aliados sin subordinación, recibiendo la colaboración de los otros miembros del equipo (persona social, psicólogos escolares, etc.), aseguren esta interconexión de las tareas que ha hecho que los servicios de higiene escolar formen, desde hace quince años, parte integrante de la educación nacional. Médicos y maestros tenderán hacia un mismo modo de pensamiento y de juicio, mientras que desde hace algunas generaciones era con la óptica de su propia corporación como cada uno de ellos abordaba los problemas comunes.

Para esta convergencia muy saludable de los puntos de vista es halagüeño que, desde hace algunos años, los responsables de la higiene escolar hayan puesto el acento no únicamente sobre el control médico y la simple investigación de las enfermedades del escolar, sino también hacia la adaptación escolar de los niños y la protección de su salud mental. Los problemas de la fatiga escolar están en el corazón de las nuevas preocupaciones.

Poseídos de este espíritu, hemos creído nuestro deber aportar a los altos responsables de la enseñanza francesa actual, en las páginas que preceden, un programa de preocupaciones permanentes y medidas inmediatas.

(*L'Education Nationale*, 10 mayo 1962, págs. 9-11.)

EL CRISTIANISMO NUBIO A LA LUZ DE LOS HALLAZGOS RECIENTES

Por MARTIN ALMAGRO

Catedrático de la Universidad Central. Director de la Misión Arqueológica Española de Nubia.

Una página de la historia de la Cristiandad, que un día tuvo como pueblo fiel a los nubios, se está escribiendo ahora con las excavaciones que varios países están realizando en tierras de la Nubia egipcia y de la Nubia sudanesa a consecuencia de la llamada de la U. N. E. S. C. Q. Se intenta salvar todos los restos del pasado humano que a lo largo de 1.000 kilómetros, a partir de Assuan, van a ser inundados para siempre por la Gran Presa de Saad el Alí, que se espera sea acabada en 1968. Necrópolis, restos de iglesias, santuarios, ciudades fortificadas, se van estudiando en costosas excavaciones que vendrán a ilustrarnos sobre cómo vivieron los cristianos nubios y cómo pudieron resistir el empuje del Islam durante siglos. Sus tres reinos de Nobatia (capital Faras), la Pachoras de los escritores bizantinos, Makuria (capital Dongola) y Alodia o Alwah (capital Soba) formaron una archidiócesis eclesiástica independiente, se-

gún han probado las inscripciones halladas por la misión polaca. Reyes y pueblo fiel guiado por una jerarquía, y clero indígena, quedaron aislados del resto de la Cristiandad durante siglos y mantuvieron su Fe.

Su lucha heroica está aún por estudiar y es uno de los empeños de las misiones arqueológicas el darla a conocer en lo posible. Bastará decir, para llamar la atención sobre su interés, que islamizado el Egipto el 640, tras la rápida conquista de este país por Amru, los musulmanes fueron detenidos por los cristianos nubios en Assuan, incluso victoriosamente, pues los nubios llegaron a reconquistar y dominar largo tiempo todo el Alto Egipto. Sólo en 1173 el hermano de Saladino, Schamp el Daulhah, logró arrasar el mundo cristiano de la Baja Nubia llegando hasta Kars Ibrim, la Prinis de los romanos y bizantinos, cuya fortaleza ocupa. Robó sus iglesias, torturó al obispo y arrasó al país. Pero el islamismo no logró pasar más al Sur