

LOS DIARIOS (DE PROFESORES Y DE ESTUDIANTES) COMO HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE Y DE DESARROLLO PERSONAL

DIÁRIOS (DE PROFESSORES E ESTUDANTES) COMO FERRAMENTA PARA APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

DIARIES (OF TEACHERS AND STUDENTS) AS A TOOL FOR LEARNING AND PERSONAL DEVELOPMENT

Miguel Angel Zabalza¹ 0000-0002-9490-5438

¹ Universidad de Santiago de Compostela – Santiago de Compostela, Espanha; zabalzaperaza@gmail.com

RESUMEN:

Escribir un diario reúne las ventajas del escribir, unidas a las que se derivan del hecho de escribir sobre sucesos y sobre sí mismo, pero siempre desde una perspectiva personal. Los diarios exigen una escritura en 1ª persona en la que quien escribe construye un relato multidimensional en el que caben y se mezclan elementos objetivos y subjetivos, descriptivos y emocionales, situacionales e imaginativos; elementos actuales, junto a otros recordados o prospectivos; elementos que tienen que ver con las competencias académicas junto a otros más vinculados a la esfera personal de quien escribe. Todo ello es lo que hace del diario una herramienta de alto impacto en la vida académica y en el desarrollo personal y profesional de docentes y estudiantes.

Palabras clave: diario; profesor; estudiante; aprendizaje; desarrollo personal.

RESUMO:

Escrever um diário reúne as vantagens da escrita, somadas àquelas que decorrem do fato de escrever sobre acontecimentos e sobre si mesmo, sempre a partir de uma perspectiva pessoal. Os diários exigem uma escrita em primeira pessoa, na qual quem escreve constrói um relato multidimensional em que cabem e se misturam elementos objetivos e subjetivos, descritivos e emocionais, situacionais e imaginativos; elementos atuais, junto a outros recordados ou prospectivos; elementos relacionados às competências acadêmicas, juntamente com outros mais vinculados à esfera pessoal de quem escreve. Tudo isso é o que faz do diário uma ferramenta de alto impacto na vida acadêmica e no desenvolvimento pessoal e profissional de docentes e estudantes.

Palavras-chave: diário; professor; estudante; aprendizagem; desenvolvimento pessoal.

ABSTRACT:

Writing a journal brings together the benefits of writing with those that stem from writing about events and about oneself, always from a personal perspective. Journals require first-person writing in which the writer constructs a multidimensional narrative that accommodates and blends objective and subjective elements, descriptive and emotional aspects, situational and imaginative components; present elements alongside others that are remembered or prospective; elements related to academic competencies together with others more closely tied to the writer's personal sphere. All of this is what makes journaling a high-impact tool in academic life and in the personal and professional development of both teachers and students.

Keywords: daily; teacher; student; learning; personal development.

Día 25 de noviembre del 2025, martes

Recibo un email de Carlinda Leite con un nuevo encargo. Carlinda es lista y me conoce bien, así que primero me adula “aproveitando a tua capacidade de trabalho e a qualidade da escrita...” y luego añade la demanda bien disfrazada de pregunta: “pergunto se estás disponível para escrever um artigo para a Revista Espaço do Currículo”. Ella ya sabe que yo a ella nunca le diría que no, así que lo único que me queda es anotarlo en la agenda: “O artigo tem de ser entregue até 27 de fevereiro. A call vai em anexo”.

Y así, ya está. Otro compromiso más en esta vida complicada de jubilado incapaz de jubilarse. Tengo que confesar que, en este caso, las tentaciones para decir que no, que estoy muy ocupado, que tengo otras cosas pendientes, han sido escasas. El tema que Carlina me propone es hablar (bueno, en este caso, escribir) sobre la escritura. Y ese es un tema que me encanta. Yo soy de las personas que precisan escribir, que disfrutan escribiendo. Soy más de escribir que de hablar. Escribir es una forma reposada de decir. Lo que finalmente aparece en el texto es un mensaje muy filtrado y consciente. Supongo que también hay gente que escribe cosas a tontas y locas, sin pensar, sin leer lo que escribe, pero deben ser pocos. Mi forma de escribir no es lenta, pero sí es demorada porque leo lo que escribo, busco que suene bien, que la frase sea corta y clara. Y después lo releo varias veces. Antes, cuando escribíamos en máquinas de escribir, eso era complicado porque corregir lo que habías escrito exigía tachaduras y repetir la página. Ahora con el computador es fácil y limpio. No tiene excusa el escribir mal.

Pues ahí estoy, con otra tarea en perspectiva. Para febrero, como los carnavales.

Día 26 de Noviembre, miércoles

Hoy me ha escrito Carlos Ferraço que es uno de los coordinadores del número de la revista que incluirá los trabajos sobre la escritura. He leído la explicación que dan de lo que pretenden y me he quedado enredado en el laberinto semántico de sus frases: “modelo hegemônico de escrita acadêmica, ainda presente em pesquisas no/do/com o campo do currículo”, “potencializar poéticas da imanência que fazem vazar as vidas ao afirmarem outros possíveis em uma dimensão ético-estético-político-epistemológica das pesquisas em currículo”. Uff!, es un lenguaje complicado de más. No sé si yo (que admiro aquel lenguaje simple y llano de Baricco en “SEDA”) voy a estar a la altura.

Pero excavando en el texto de la “ementa” encuentro ideas interesantes. Es la parte

artística de la escritura, es decir su componente singular y distinto en función de la persona y del tema que se trata. Estoy muy de acuerdo en que hay muchas modalidades de escritura valiosas y que no deberíamos perder esa dimensión artística y singular de la expresión sea verbal o escrita. Cada persona y cada tema requieren modos de expresión diferenciados. Instruir y dar reglas para que todos lo hagamos de la misma manera no nos aporta valor, sino que nos empobrece.

Dicen otra cosa interesante en su convite a los autores: quieren “um texto de sua autoria que, para além da defesa de uma dada alternativa estética de escrita, o próprio texto possa ser um exercício dessa estética de escrita”. Y en eso estoy. Si pretendo decir algo sobre los diarios, como una modalidad de escritura valiosa, voy a seguir la orientación dada y lo haré en forma de diario.

Haré un diario a través del cual pueda explicar lo que son los diarios. Acompañenme, si les apetece, en esta travesía de contar en forma de diario, el interés de los diarios en la educación.

Día 3 de diciembre, miércoles

Bueno hoy, como navarrico, es un día importante para mí. Es San Francisco Javier, el patrón de Navarra y mi ídolo desde chaval. No es que el día me vaya a dar para mucha juerga (tengo una sesión de trabajo con un grupo de investigación en Ourense), pero ganas no me faltan de atarme el pañuelico rojo al cuello de manera que todos sepan que, aunque se note poco, estoy de fiesta.

Sigo dándole vueltas en mi cabeza a esta faena del diario sobre los diarios. No me va a ser fácil combinar equilibradamente lo que el diario tiene de expresión libre de las vivencias y avatares de cada día y la necesidad de ir deslizando cuestiones que tengan que ver con la teoría y práctica de los diarios. Al final, vamos a ser dos los protagonistas de esta historia: lo seré yo como autor y personaje del diario y lo tendrá que ser el propio diario que es el tema a tratar. No sé si va a funcionar bien este corral con dos gallos...

Con todo, el desafío es bonito y creo que me va a gustar. Me va a gustar más que escribir un texto académico. En primer lugar, porque me gusta escribir sobre mí (lo llevo haciendo, de una forma u otra, desde siempre: obvio narcisismo académico, sí ya sé) y me gusta el tema de los diarios (sobre lo que también he trabajado desde los años 80 del siglo pasado).

Además, dejando aparte el placer narcisista que esta forma de abordar los diarios pueda aportarme, estoy convencido de que el diario es una herramienta fundamental en la práctica

docente. Lo es porque en educación no solo importa la dimensión objetiva de lo que se hace, sino que importan mucho los componentes subjetivos del por qué y para qué se hace. Es decir, la figura del profesor resulta fundamental y para conocerlo por dentro los diarios son una herramienta muy interesante. Fueron pioneros en su uso Yinger y Clark (1981, 1985) y también Enright (1981) y solo unos años después comenzamos nosotros a trabajar sobre el tema (Zabalza, 1986). Comenzaba en aquellos momentos el esfuerzo por ir más allá de lo visible a la hora de querer analizar la docencia para poder entender los significados y motivaciones que subyacían a las acciones de docentes y estudiantes. Quizás ya, bajo la sospecha (que después la experiencia y la investigación han confirmado) de que sirve de poco alterar las prácticas objetivas (cambiar lo que se hace) sin cambiar las ideas y motivaciones en las que esas prácticas se apoyaban.

Día 8 de Diciembre, lunes

Llevo días sin escribir el diario, pero es que han sido días complicados de viajes y tareas diversas. Además, uno no siempre tiene el cuerpo (ni la cabeza, sobre todo la cabeza) para ponerse a escribir. A veces, es cosa de ponerse a ello y luego-luego recuperas las ganas, pero no siempre logras dar ese primer paso que rompe la desidia. En fin, tampoco pasa nada, obsesionarse por tener que escribir cada día un trozo puede llevar a la rutina y a hacerlo sin ganas, lo que sería peor. El caso es que no escribí, pero seguí viviendo. Por ejemplo, hoy que es fiesta nacional en España, la Inmaculada, fui al cine.

La película que vi fue “Ciudad sin sueño” que es un trabajo de Guillermo Galoe sobre un barrio periférico y marginal de Madrid llamado “La Cañada” donde viven en condiciones extremas más de 8.000 personas, casi la mitad de ellos niños. La Cañada está dividida en sectores, del 1 al 6, números que van indicando la distancia de cada sector con respecto a la ciudad de Madrid. A mayor distancia mayor degradación, siendo el sector 6 el más problemático al ser la zona de tráfico de droga más grande de Europa.

Me sentí muy involucrado en toda la historia que cuenta el film pues en mi etapa de estudiante de psicología yo había estado de voluntario en un barrio gitano que se parecía mucho a este de la Cañada y, ya de profesional, había llevado a mi casa a vivir a muchachos inadaptados en una de aquellas experiencias de formar “familias funcionales” que sustituyeran a las instituciones de los internados. Y, ¡qué bien me vino el escribir mi diario durante los años que viví con ellos! El diario fue mi psicoanalista de cabecera. Así que para mí tenía mucha resonancia la película. Con el añadido, en este caso, de que asistiría a la proyección, Marina

García, hermana del director y productora del film.

Para hacer este film, el equipo de Galoe pasó 6 años en la Cañada, con lo cual lo que se cuenta tiene un cierto aroma de documental etnográfico que trata de describir (aunque recreando situaciones que permitan destacar sus valores culturales) la vida de la gente en La Cañada. Eso exigió un amplio trabajo previo con ellos en forma de talleres de cine y de cultura general. De hecho, se incorporan al film grabaciones hechas con los móviles por parte de la gente, sobre todo jóvenes. La película recoge un momento muy especial en la vida de La Cañada pues se encuentra en esa fase en que el Municipio pretende destruir los asentamientos y realojar a las familias en pisos ubicados en barrios masivos construidos *ad hoc*. Ese cambio supone una ruptura absoluta de su estilo de vida, más desregulada, comunitaria y apegada al terreno en La Cañada, frente a otra vida más cómoda pero más aislada en el piso que se les ofrece en un barrio de la ciudad. En La Cañada no tenían luz ni agua corriente, pero aun así, muchos prefieren seguir allí por la libertad que les da el vivir a su manera y en grupo.

Formalmente la película está muy bien. El lenguaje, la fotografía (con esa mezcla de fotografía profesional y grabaciones de móvil; de color natural y color con filtro de colores vivos) y la música te trasladan con mucha eficacia a un entorno como el que ves en pantalla. Todo aparenta ser muy natural, muy real y, por tanto, acabas metiéndote en la situación, conviviendo con ellos. Y, aunque pudieran haberlo hecho, la acción transcurre en un relato visual neutro sin acudir al dramatismo, contando las cosas de la vida diaria, ofreciendo una lectura amable y, por momentos, lírica de la situación. La cámara y los móviles hacen de meros recuperadores de unas situaciones que en sí mismas son de pobreza y miseria, pero nunca de indignidad o deshumanización. El respeto es la premisa que dirige la exploración y la construcción del relato. De otra manera, probablemente, no les habrían permitido grabar en La Cañada.

En el diálogo final con la productora Marina, alguien le preguntó “¿Servirá de algo vuestra película para mejorar la situación de la gente que vive en La Cañada?”. “Yo estoy convencida, dijo ella, de que el arte puede cambiar las cosas”. Ojalá sea así.

Día 10 de Diciembre, miércoles

Ayer tuvimos una reunión en Madrid de la Comisión organizada por la Editorial Anaya para analizar el problema de la lectura en las universidades. Llevamos ya un año largo de debates y análisis sobre el tema. Obviamente, las editoriales están muy preocupadas porque cada vez se lee menos y, en consecuencia, se venden menos libros. Ediciones que antes llegaban

a los 20 o 30 mil libros, no llegan ahora a los mil. En la Comisión estamos diferentes expertos (lo de expertos es siempre muy relativo) en docencia universitaria a los que nos han encargado que les asesoremos sobre cómo afrontar esta crisis. Y ahí estamos, mareando la perdiz, porque no creo que ese problema, ya estructural, tenga fácil remedio.

Uno de los miembros de la Comisión, profesor de informática en una ingeniería, nos contaba una exploración que él había hecho con sus estudiantes. Les pidió que señalaran (anónimamente y por internet) si habían manejado alguno de los libros que figuraban en la bibliografía recomendada en su disciplina. Respuesta: 0. Ninguno de ellos/as había consultado ningún libro recomendado. Les preguntó si habían manejado en algún momento el “manual” de la disciplina que servía de base a las clases. Respuesta: 0. Es decir, ninguno de sus estudiantes había consultado en ningún momento del curso el manual sobre el que, supuestamente, deberían trabajar la disciplina. Cabe suponer que el material que utilizaban para su aprendizaje eran, simplemente, los apuntes que tomaban en clase. Nos lo contaba con pesar, pero consciente de que de poco vale hacer suposiciones falsas. Claro que sus estudiantes son de ingeniería y su clase tiene que ver con la informática. Posiblemente, sus datos no son transferibles a las carreras humanísticas o de ciencias sociales.

La cuestión es, ya que este texto irá a parar (si los revisores lo consideran) a una revista que va a tratar de la escritura, que ni la lectura ni la escritura pasan por un buen momento en las aulas universitarias. Y eso va a cambiar de manera clara el ecosistema tradicional del aprendizaje. Es cierto, que, como algunos autores señalan, no es que no se lea; sí se lee, pero se lee en formatos que son diferentes a los tradicionales: se lee en el móvil, en internet, en la IA. Se leen muchos comics. Se prefieren los textos híbridos (imagen+texto) y los textos cortos; los enunciados genéricos más que los explicativos. Y todo ello lleva a una escritura que sigue los mismos patrones: frases cortas, enunciados genéricos, recurrencia permanente a iconos gráficos.

¡Una pena! “Bueno, me reconviene el diario que siempre está vigilante a lo que escribo, eso lo dices tú porque te has hecho mayor...seguro que los jóvenes no lo ven así”. Y sí, esa eso también cuenta.

13 de diciembre, sábado

“Tío, no te olvides de que el tema son los diarios”, me reclama el diario y tiene algo de razón, pero no toda. Los diarios tienen esa polivalencia: si se trata de ir contando lo que te pasa, no puedes cerrar el contenido, ni poner excesivas condiciones a qué o cómo contarlos. A veces

se hace, pero entonces el diario se convierte en un recurso didáctico y pierde su gran propiedad de ser un documento personal en el que tan protagonista es quien escribe como el tema sobre el que escribe.

De todas formas, intentando aunar ambas dimensiones (lo personal y lo académico) me he preguntado cómo fue que yo empecé a trabajar sobre los diarios en un momento en que no era un tema apreciado en el contexto pedagógico. Fue en el año 1987 cuando me presenté a la oposición para catedrático de universidad. Se nos exigía presentar y defender dos documentos: una Memoria General sobre la disciplina a la que concursábamos (en mi caso la Didáctica General) en la que debíamos desarrollar el “concepto, método y fuentes de la disciplina” y un trabajo de investigación sobre una temática propia del Área de conocimiento al que pertenecíamos (en mi caso, el de Didáctica y Organización Escolar”. Fue en este apartado de investigación que yo presenté mi trabajo sobre “diarios de profesores”. Uno de los aspectos que comenté fue la escasez de trabajos sobre diarios en la investigación educativa. Y uno de los miembros del tribunal me espetó: “¿y no ha pensado usted que quizás no haya investigaciones porque este tema tiene escasa relevancia?”. Me temí lo peor tras ese comentario (que de hecho hizo cambiar el voto de otro de los miembros del tribunal que había comentado lo mucho que le había gustado mi investigación).

Lo que me alegra, ahora que ha pasado casi medio siglo, es la escasa visión de futuro de aquel miembro del tribunal. Hoy son infinidad los trabajos (nacionales e internacionales) que hablan de los diarios y/o que los usan como recurso de investigación (Harris; Carlozzi; McGovern; Harrist, 2007; King, 2001; Cuadros; Quesada, 2016; Porlán Ariza, 2008; Gruwell, 1999; Monroy Segundo, 2021; Santamaría Cárdbaba; Carrasco, 2021; Loveday; Lovell; Jones, 2016; Carrillo; Rubio-Aparicio; Molinari; Enrique; Sánchez-Meca, 2019; Goldoni Ruiz, 1996; Jiménez, 2011; Vain, 2003; Vega; Cuadrado; Corral-Carrillo, 2020; Hoults; Wetherell; Edginton; Smith, 2025). Esta lista, que podría alargarse indefinidamente, me sirve de desahogo académico y guiño malicioso a aquel profesor tan poco previsor.

22 de diciembre, lunes

Como estamos en días navideños he ido a visitar a mis hermanos. Yo vivo en Galicia, pero soy navarro y allí, a 850 kms. de mi casa gallega siguen viviendo mis hermanos. Las navidades es un buen momento para encontrarse y reconocerse como hermanos sin dejar que la distancia y los afanes cotidianos de cada vida provoquen el olvido mutuo y la desafección. Y allí fui con un regalo. Les llevé el libro que edité con textos de mi blog: “Leer la vida... a través

de un blog”. Recoge textos que van desde el 2006 al 2024. Textos de diez y ocho años de mi vida en los que se van mezclando elucubraciones personales, referencias a amigos, momentos alegres y tristes de mi familia y cosas que tienen que ver con mí mismo. Un *poutpurri* (así se llama el blog) variado y entretenido.

“Y tú, ¿qué necesidad tienes de contar estas cosas y hacerlas públicas?”, me planteó mi hermana nada más leer algunas entradas. Son cosas personales, me decía, que deberían quedar para ti solo. Es verdad, no resulta fácil de explicar esa tentación de contar tu vida, de hacer públicos tus sentimientos. Yo calculo que mi hermana pensó que era puro exhibicionismo narcisista. Y es posible que algo de exhibicionismo haya porque, al final, te dejas ver, dejas que los otros entren en tu vida. Pero, en cualquier caso, es un exhibicionismo controlado, racional, sano. Forma parte de nuestra naturaleza como docentes universitarios: nos exponemos en los textos académicos que escribimos, en las conferencias que damos, en las clases que impartimos.

Gabriel García Márquez inicia su novela autobiográfica (*Vivir para contarla*) con una frase feliz: “La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla”. Y quizás en esa frase se condense el valor de la escritura del diario: tiene que ver no tanto con la realidad que se describe, sino en cómo la cuentas y cómo te cuentas. En el diario das significado y dejas constancia de lo que cada momento de tu vida va significando para ti. En realidad, el diario es un diálogo contigo mismo, un esfuerzo permanente por construir un relato sobre ti mismo: sobre lo que eres, lo que haces, lo que sientes y piensas, lo que te gustaría que los demás pensarán y sintieran sobre ti.

Llevo muchos años hablando de diarios. Mi primer libro sobre el tema es de 1988, al que luego han seguido muchos otros. Desde entonces he tratado de promover entre mis estudiantes y entre el profesorado la bondad de los diarios para el autoconocimiento y la formación. No estoy seguro de haberlo logrado. Escribir es como caminar y correr: le vas cogiendo gusto a medida que lo vas practicando. Al principio se te hace duro, reclama esfuerzo y continuidad, pero cuando le coges el tranquillo se va haciendo fácil y, al final, acabas necesítándolo.

27 de diciembre, sábado

Finalmente llegaron los nietos con sus papás. Este año les tocaba iniciar las navidades y pasar a nochebuena en casa de los consuegros para concluir las con nosotros. Y ahí nos llegan unos de Barcelona y los otros de Italia. El resultado es que nuestra casa pasa de ser un oasis tranquilo en el que hacemos vida de pareja mi mujer y yo, a ser una especie de patio de colegio

donde hemos de convivir 11 personas: 5 niños y 6 adultos. La faena no es sencilla y exige elevadas dosis de paciencia, pero si algún año nos faltara ese chute de emociones, ese cocktail de agobios y afectos, acabaríamos en una depresión profunda. Los pequeños con su actividad constante, sus peleas, sus demandas, sus enfados, acaban desesperándote, pero después te abrazan, te dan un beso, te dicen lo mucho que te quieren y ya todo te da igual y te sientes feliz y con los ojos a punto de lágrimas. Eso han sido siempre las navidades. Lo fueron cuando nosotros éramos jóvenes e íbamos a casa de nuestros padres con los hijos. Y lo siguen siendo ahora cuando son ellos, nuestros hijos, los que vienen a casa con sus hijos, nuestros nietos. Y ese círculo iterativo, que va dando continuidad a nuestra vida y creando nuestra historia, forma parte sustantiva de nuestra vida familiar. El otro día escuché a mi amigo Felipe Trillo recordar el epitafio que figuraba en una tumba: “porque fuisteis somos, porque somos serán”. Y es un *somos* que no se refiere solo a la *existencia*. Es un *somos* en el que se integran muchas dimensiones del *cómo somos*, qué características tenemos, qué valores profesamos, cómo nos integramos en el mundo. Es la hermosura, el *ethos*, de la vida familiar. Viene cargado de entropía, pero es nuestra fuente de vida, nuestro ecosistema fundamental.

7 de enero, miércoles

Superado el paréntesis navideño sin graves quebrantos (es verdad aquello de que te hace feliz el que hijos y nietos vengan a casa de vacaciones, pero es parecida la felicidad que sientes cuando se van, aunque esta felicidad final venga mezclada de pena por su marcha), y ya estamos de nuevo en modo “vida normal” y con los apuros y tareas de siempre.

En mi caso, lo que me trae de cabeza estos días es la preparación de la conferencia que he de impartir en el Congreso sobre El Bienestar de docentes y estudiantes universitarios que se iniciará aquí en Santiago el próximo día 21 de este mes. Creí que me iba a resultar más fácil, dado que llevo tiempo pensando y trabajando en ello, pero la cosa se me ha liado, he abierto en exceso el contenido a tratar y ahora estoy un poco perdido ante la necesidad de hacer una síntesis radical del tema para que quepa en los 50 minutos de los que dispongo. Parece mentira que después de cientos de conferencias, esté preocupado y temeroso ante esta.

Hablar del bienestar tiene su aquel. Resulta difícil por la cantidad de enfoques y teorías desde las que se ha abordado; cada una de ellas, además, con subteorías o modelos de análisis diferentes, con definiciones o énfasis diversos, con escalas y metodologías alternativos. Y como suele pasar, en ocasiones los árboles no te dejan ver el bosque. Si incluyo todo ese maremágnum de conceptos y estrategias me cargo la conferencia porque va a ser un ladrillo de nombres, citas

y dimensiones. Los voy a aburrir a conciencia y total para que al final se vayan sin ninguna conclusión. A mí me gustan las cosas más prácticas, pasar por encima de los inacabables debates académicos para aterrizar en lo que podría hacerse en la práctica. Pero, a la vez, sé que el auditorio que tendré delante es exigente en el aspecto teórico y conceptual. El reto a afrontar es demostrar que sé del tema y que soy capaz de buscarle aplicaciones prácticas en la gestión y la docencia en la universidad. ¡Qué agobio!

El otro día hablaba una profesora del síndrome del impostor. Decía que cuando escribía se sentía a sí misma como un fraude, como que estaba engañando a la gente haciéndoles creer que sabía mucho de ese tema, cuando la realidad era muy diferente. Algo de eso me sucede también a mí. Te ven como experto en ciertos temas, pero tú no te sientes así. Estás dispuestos a poner tu granito de arena en el debate, pero se diría que te exigen, que esperan más que eso. Quizás tendrías que decir más veces que no: “mire sobre ese tema hay personas que saben mucho más que yo, búsquelas”. Pero no lo haces y te lanzas ingenuamente a la piscina. Luego suele salir bien (¡son ya muchos años de osadía intelectual!), pero cada vez pasa un poco lo mismo: tienes que luchar contra el tema (para desentrañarlo, penetrar en él, buscarle el sentido y la utilidad) y contra ti mismo (para animarte, para amenazarte, para apoyarte).

Uff! Necesito un anís...

9 de Enero, viernes

Llegar al viernes es siempre como un chute de energía. Algo así les debe pasar a los ciclistas cuando tras el enorme esfuerzo realizado durante toda la etapa ven, a lo lejos, la meta. Ya queda poco, deben pensar, ya está ahí la meta... y si he podido llegar hasta aquí en buenas condiciones, un poco más tampoco me va a matar. ¡Benditos viernes!

Hoy hemos mantenido un encuentro con un matrimonio amigo con el que hacía tiempo que no nos veíamos. Éramos muy amigos hace años, pero algo pasó que nuestros encuentros se fueron dilatando y la relación afectiva que manteníamos se fue diluyendo. Yo le escribí una felicitación navideña cariñosa y sentida. Le decía que lamentaba el que nos viéramos tan poco y que ojalá el nuevo año hiciera reverdecer el antiguo cariño mutuo. Él se lo tomó en serio y contestó rápido: “basta de los ‘*a ver cuándo quedamos*’ que luego no se concretan; quedamos el próximo viernes día 9; decidnos a dónde hemos de salir para encontraros”. Y eso es lo que hemos hecho. Nos citamos en Santiago y hemos pasado el día juntos.

Obviamente, los primeros momentos, titubeantes aún, han sido de nostalgia y recuerdos. Te acuerdas de nuestro encuentro en...; ¡qué bonita resultó aquella fiesta en tu 50 aniversario!;

qué tal vuestras hijas y nietas, qué edad tienen, que ha sido de ellas... Como en los partidos de fútbol, los primeros momentos son de tanteo mutuo, de aproximación, de caracterización de los personajes. Paseamos por la ciudad, comimos en Casa Ría y vinimos a nuestra casa a tomar el café y degustar una tarta de Santiago que ellos habían traído de Vigo (la mejor de la ciudad, sin duda, nos aseguraron).

En casa, volvimos a los recuerdos. En este caso, con álbumes de fotografías y mis entradas al blog que se referían a ellos. Fue bonito poder recuperar momentos del pasado. A veces, cuando el presente resulta escaso y el futuro incierto, recurrir al pasado ofrece muchas posibilidades de resiliencia. Es la estrategia habitual de quienes ya tenemos más pasado que futuro. Y para ello son fantásticos los diarios y las entradas al blog. No tienes que reconstruir el pasado desde el momento actual (como sucede en las autobiografías) porque ya tienes el pasado contado en el momento en que las cosas sucedieron. Y esa perspectiva diacrónica permite ver la evolución que las personas y los acontecimientos han tenido. Las fotos y los textos de entonces nos ayudaron a ver lo unidos que llegamos a estar, la forma en que valorábamos nuestros encuentros, las cosas que hacíamos juntos. Y nos sirvieron para establecer el contraste (en este caso, no positivo) con la situación en que ahora nos encontramos. Por supuesto, fue fácil prometernos que teníamos que volver a reencantarnos y a recuperar la calidad de nuestra vieja amistad. Podría haber sido al revés, que lo recuperado de las fotos y escritos antiguos nos permitieran comprobar que en el pasado las cosas no iban bien y teníamos dificultades. El resultado no habría sido distinto: nos prometeríamos mantener la amistad conquistada y poner atención para no perder lo que habíamos ganado.

Esta ventaja de la historicidad de los diarios y del blog, la he vivido mucho tanto en lo que a mi propio desarrollo personal se refiere, como en el trabajo con docentes. Me encanta ahora acudir al blog y releer textos de hace 15 o 20 años. Aparte de que los encuentro muy bien escritos y me admiro de mí mismo (...de narcisismo también se vive...), veo cómo era yo entonces, cómo pensaba, qué cosas hacía, qué me preocupaba y cómo resolvía mis problemas personales o profesionales. Y algo parecido me ha sucedido con los diarios de los profesores cuando hemos podido volver a sus diarios antiguos. Les encanta ver cómo han evolucionado, cómo las cosas que antes les preocupaban ahora las tienen resueltas y, a la inversa, cómo cosas que antes pasaban desapercibidas son, ahora, las que les preocupan. Y si lo que se comprueba es que hemos mejorado mucho, que es lo habitual, la sensación de bienestar y de autoeficacia es fantástica.

13 de Enero, martes

Hoy es *martes y trece*, una mala coincidencia para los espíritus sensibles a las leyendas. Y no estoy tan seguro de que los que no creemos demasiado en ellas quedemos libres de sustos. En Galicia se dice aquello de “Eu non creo nas meigas, mais habelas hainas” (no creo en las brujas, pero haberlas, las hay). Estamos en esa zona difusa entre la superstición y lo racional. Esperemos que los malos augurios, se queden en eso, en augurios.

Y lo digo porque hoy me toca dar una conferencia a colegas de la Facultad. Me han pedido que les hable de la mentoría. Han iniciado un programa de mentoría profesores-estudiantes de primer año y necesitan un poco de refuerzo teórico. No es nuevo para mí, pero tiene el morbo de hacerlo en mi propia casa pues llevo muchos años experimentando eso de que nadie es buen profeta en su tierra. Veremos cómo sale...

Pues mira, salió bien. Fue un encuentro amable presidido por la decana. No eran muchos docentes (casi todas mujeres), unas 15 en total que eran las que estaban participando en el programa. Mi primera sorpresa es la cantidad de docentes de la Facultad a los que ya no conozco. Es un poco deprimente constatar cómo pasa el tiempo para mí, cómo la dinámica de las cosas te va desplazando hacia una zona cada vez más marginal. Te creías casi imprescindible hace unos pocos años y la vida te va empujando para fuera. Todo funciona igual de bien (o de mal) sin ti. Un bajonazo de moral, pero me recuperé bien recordándome que, al fin y al cabo, eran ellas las que me habían pedido que les diera la charla sobre la mentoría. Señal de que aún podía aportar algo.

Tengo que decir que acabo de publicar un libro sobre la mentoría universitaria (Zabalza, 2025), así que el tema me resulta cómodo. Insistí, sobre todo, en las cuatro funciones a desempeñar por la mentoría (apoyo a la socialización, transferencia de conocimiento, bienestar personal, refuerzo de valores vinculados a la empatía) y comentamos las muchas formas en las que se puede articular la mentoría en función del contexto. Como ellas lo estaban viviendo como mentoras, fue fácil entrar en el tema y compartir experiencias. Me encantó ver que todas estaban muy satisfechas y que le encontraban mucho sentido pedagógico a la tarea de mentoría. Siendo en la Facultad de Educación era lo esperable.

Afortunadamente, lo de martes y trece no tuvo consecuencias esta vez.

18 de Enero, domingo

Hoy es el cumpleaños de una gran amiga madrileña. Se llama Dami y es la veterana de nuestro grupo de amigos. Es curioso, nos conocemos desde hace 56 años cuando estudiábamos

psicología en la Univ. Complutense de Madrid. Ella era amiga de uno de mis compañeros, hoy famoso psicoanalista. Lo suyo cuajó y se casaron, lo mismo que hicimos otros con nuestras respectivas parejas. Y desde entonces mantenemos una amistad inquebrantable, una amistad *vintage*.

No es fácil conservar tanto tiempo las amistades. Son muchos años, mucha vida y, por tanto, muchos cambios en las personas y las parejas. Cada uno de nosotros ha ido evolucionando en su trabajo, en su familia, en sus ideas. Por supuesto, hay temas en los que pensamos distinto y procuramos hurgar poco en ellos (la política, la religión, el fútbol), pero ello no obsta para que se mantenga ese eje transversal construido de un material cualitativo (el respeto, el aprecio, la empatía, el recuerdo) y poco deformable. Vivimos en lugares bien distantes, pero nos vemos una o dos veces al año y mantenemos una comunicación frecuente (cumpleaños, eventos familiares, noticias que nos afectan, etc.). En fin, hacemos lo que hacen los amigos.

La cuestión es que casi todos nosotros reconocemos que esta relación alargada con quienes fueron compañeros de carrera ha sido un importante apoyo en nuestra trayectoria personal. La amistad, aunque sea a distancia, es ese intangible que te acompaña y te refuerza. No lo notas, pero está ahí como una fuerza invisible que ilumina el entorno y te da seguridad.

Ahora que tanto se reclama la conciliación entre la vida personal y la profesional, resulta muy pertinente incluir en esa ecuación a las amistades. La familia está, desde luego en el centro, pero hay componentes complementarios que son muy necesarios. Entre ellos, esas redes de amigos/as que forman parte de tu historia y de tu identidad, personas que no esperan contraprestaciones para garantizar su aprecio y su apoyo. La universidad constituye, a veces, un territorio excesivamente competitivo y exigente. Nada en ella es gratuito y has de ganarte el reconocimiento a base de un esfuerzo y una vigilancia permanente. En la universidad vives el personaje (eres un docente y has de meterte en tu papel) y resulta inapropiado (o eso parece) vivir como la persona que eres, desbordar el rol. A veces, consigues que la familia actúe como ese oasis en el que relajarte y volver a ser tú mismo, pero eso no siempre es posible (las mujeres se quejan, con razón, de que su rol familiar es igual de demandante que el académico). Por eso vienen bien las amistades como territorio abierto en el que poder descansar la mirada y relajar el ansia de saber más, de tener más, de comprometerte más.

Hoy es el cumple de Dami. Ella es una mujer especial que representa muy bien ese papel de amiga tranquila que te escucha, que atiende y anima. Ha sobrevivido en su relación con un psicoanalista famoso sin contagiarse de las neuras que la circundan y, al final, ha sabido jugar bien el rol de “mamma” tranquila y tranquilizante que, desde siempre, le hemos atribuido en el

grupo.

Día 20 de Enero, martes

Comienza nuestra gran semana, la semana de nuestro congreso internacional, el XIV CIDU (Congreso Iberoamericano de Docencia Universitaria). Llevamos más de un año de preparación de este magno encuentro que comenzará formalmente mañana. Hoy han empezado a llegar los participantes.

El tema del congreso es el del bienestar de docentes y estudiantes en la universidad: “Las universidades como ecosistemas saludables: el desafío del bienestar”. Un tema de gran interés en los tiempos que corren. Mañana me tocará impartir la primera conferencia sobre ese tema (“Coreografías institucionales y bienestar de docentes y estudiantes: el estado del arte”) y he de confesar que estoy bastante agobiado. Ya hablé de ello en una entrada anterior, así que no hurgaré más en la herida del estrés escénico. Ya está, mañana lo haré lo mejor que pueda y se acabó. No da para más.

Lo interesante es que hoy están llegando ya los participantes e invitados. Comienzan las tareas de anfitriones. A mí me toca llevar a cenar esta noche a nuestro Rector y a los rectores que han llegado para participar en el Congreso. Va a ser un trabajo muy apetecible y espero que también lo sea la conversación. Atender a Rectores asusta un poco, pero tengo la ventaja de que soy mayor que todos ellos y que no me falta experiencia en el trato con gente importante.

Día 21 de enero, miércoles

Pues ya ha empezado nuestro XIV CIDU. Iniciar un congreso es como estrenar una obra de teatro (y algo de teatro tienen los congresos): estás con el alma en vilo esperando que todo vaya bien, pero temiendo que cualquier detalle pueda fallar y se vaya todo al carajo. Te vistes de fiesta y acudes temprano a la sede, en este caso nuestra Facultad de Educación. Y allá fui bien encorbatado, poniendo mi mejor cara y cargado de responsabilidad.

La impresión inicial fue que todo iba bien, así que dejé de preocuparme y me dispuse a disfrutar del congreso, que es lo que tocaba después de todo el esfuerzo que nos ha supuesto llegar hasta aquí. Hicimos la inauguración que salió razonablemente bien y con el aforo lleno, pero no desbordado que era nuestro principal temor. Hice mi conferencia inaugural que continuó con el buen tono y gustó lo suficiente, al menos si los aplausos y felicitaciones posteriores fueron sinceros. Y todo siguió su ritmo de primer día y todos muy centrados en esa idea del bienestar que va a ser el tronco común de estos días.

Un tema que también resulta crucial cuando hablamos de la lectura y escritura como tareas universitarias. Recordé en mi conferencia lo importante que resulta la idea de placer en el contexto educativo. En relación a la educación, nos da pudor mencionar palabras como placer, bienestar o felicidad, pero resulta clave no olvidarlas. Algunos pedagogos cenizos han extendido la idea de que aprender precisa del sacrificio, del sufrimiento, del esfuerzo sin recompensa (o con recompensa muy demorada). Pero sabemos bien que, biológicamente, solo las conductas placenteras y útiles acaban consolidándose, mientras las que producen dolor o malestar tendemos a abandonarlas. Y algo de eso puede que esté pasando con la escritura: si no produce placer, si no disfrutas escribiendo, es difícil que lo hagas, salvo que te obliguen o tengas necesidad de hacerlo. Y así, poco a poco, irás dejándolo y manteniendo una actitud meramente instrumental de la escritura.

Hace unos años, en el prólogo al libro de una amiga sobre la escritura académica (Côrte Vitória, 2018, p. 7), yo escribía:

Aprendemos cosas para poder disfrutar más de la vida y de nuestro conocimiento. Es cierto que con el conocimiento sucede que, para poder disfrutar de él, uno ha de transitar primero por fases menos gratificantes y que requieren esfuerzo. Pero, al final (y también durante el proceso de aprendizaje) uno tiene que disfrutar de lo que está haciendo y ver claro que ese disfrute aumentará a medida que aumente su dominio de lo que aprende. Como en el aprendizaje de la música, de los idiomas o del baile, uno puede entender que primero debe aprender con esfuerzo (pero sin renunciar al placer) para poder, después, disfrutar con lo que ahora ya sabe hacer, pero antes no sabía. Con la escritura sucede algo parecido. Aunque siempre tiene que ser placentero escribir, ese placer se hace más fuerte e intenso cuanto más dominio se posee de esa competencia. Es el placer de escribir. Y hasta podría considerarse que uno ha alcanzado un nivel válido de dominio de la escritura cuando deja de pensar en las reglas y comienza a jugar con el idioma, con la sintaxis, con el contenido y la estructura de los textos que escribe. Ahí comienza el arte.

Me reafirmo mucho en esa idea: escribir un diario debe resultar placentero, gratificante y útil. Hacerlo como sacrificio, como imposición puede valer, a veces, en los inicios de la experiencia, pero dura poco.

22 de Enero, jueves

Seguimos con el congreso a tope: conferencias, mesas redondas, grupos de discusión abierta, comunicaciones. Toda una panoplia de oportunidades para poder participar en temáticas diversas, pero siempre bajo el paraguas del bienestar de docentes y estudiantes.

Una de ellas me ha resultado especialmente pertinente para este diario. Se trata del grupo de debate sobre *la lectura y escritura en la universidad*. Lo ha coordinado el prof. J.A. Caride

catedrático de la USC, apoyado por el prof. Yubero (Univ. Castilla-La Mancha) y el prof. Luzón (Univ. de Granada). Ellos están muy vinculados a la Red Internacional de Universidades Lectoras. El hecho mismo de que existe una red internacional con ese nombre ya expresa el reconocimiento de que la lectura (y la escritura) suponen un problema en la Educación Superior y la necesidad de estrategias académicas para revitalizarlas.

Parece claro que cada vez se lee menos, que el manejo de libros (manuales, libros recomendados, artículos científicos) decae y es substituido por textos cortos, citas, resúmenes o, simplemente, por los apuntes de clase. Y si no se lee, tampoco se va a escribir. Yubero señalaba que no es cierto que no se lea, que sí se lee, pero en entornos virtuales. Y también se escribe de la misma manera y según las reglas que la tecnología impone: textos cortos, abundancia de signos que sustituyen palabras, enunciados descriptivos más que argumentativos. Algunos docentes jóvenes hicieron intervenciones señalando que para ellos se les hacía imposible pensar en la escritura como lo hacíamos los veteranos, que no se veían escribiendo un libro, o manteniendo la continuidad que exige un diario. Que su expectativa se centraba más en los artículos o textos sueltos. Y entendían que por eso ya prácticamente no se editaban manuales ni libros que permitieran obtener una visión global de una disciplina, todo se hace con una mirada más concreta y parcial (artículos o trozos seleccionados de texto).

Otros muchos temas fueron apareciendo muy interesantes con respecto al tema de la escritura y la lectura: la dificultad de que docentes que no leen ellos mismos, o no escriben, puedan transmitir esa competencia a sus estudiantes; la importancia de los textos completos para poder entender el pensamiento de un autor (una cita nunca puede reflejar los inmensos matices de una teoría o pensamiento); la importancia de la lectura y la escritura (de su presencia y/o de su abandono) en la conformación del cerebro; la importancia del feedback positivo para afianzar los hábitos lectores y de escritura (el poner el acento solo en lo negativo, penaliza el esfuerzo y acaba desmotivando a los aprendices). Muchos temas y muy interesantes para el cotidiano de las aulas.

Ya era tarde y la sesión acababa cuando quise incluir otro tema que para mí ha sido siempre muy importante, sobre todo en relación a los diarios: el poder curativo de la escritura. Muchos autores han resaltado esta dimensión de la escritura (Lepore; Smyth, 2002; Kohan, 2003; Castro, 2013; Rodríguez; Cantabrana; Hidalgo, 2016; Miranda; Quiroz; Pacheco; Figuera, 2024; Etxebarria, 2024). Para mí ha sido muy importante el disponer del diario como una especie terapia, de conversación conmigo mismo. En psicología es bien sabido que la escritura es un proceso mental a través del cual uno racionaliza las emociones, las doma y

controla. Y, ya digo, para mí ha resultado crucial tanto en la vida profesional como docente (Zabalza, 2004a), como en la vida personal (Zabalza, 2024b). Cuando atravesando una crisis la vas describiendo en tu diario (incluso aunque en ese momento no seas consciente de que se trate de una crisis), eso te da la oportunidad de poder analizarla posteriormente en lo que se refiere a las cosas que cuentas y en cómo las cuentas. El diario juega el doble papel de permitir hacerte *consciente* de la situación y de aportar *información analítica* para poder darle significado. Y a partir de ahí, ya estás en condiciones de afrontar con más racionalidad (menos impulsivamente) lo que decidas como conveniente. Y no es poca cosa, la verdad.

23 de enero, viernes

Después de más de un año de trabajo preparándolo, después de un par de meses de agobio intensivo atendiendo los últimos detalles, después de tres días de congreso en el que nada ha fallado (al menos que yo sepa en este momento), después de todo eso, hemos llegado al final. Y esto debe ser algo así como un parto: algo que tenías dentro, que te ocupaba hasta casi hacerte reventar, sale de ti y te deja un vacío enorme. Te sumes en un cocktail de alegría y pena, estás como desorientado porque la meta que orientaba toda tu energía desaparece, ya no está, ya la has rebasado. ¿Y ahora qué?

De todas formas, bien está lo que bien acaba. Y, en nuestro caso, no nos podemos quejar. Las cosas han salido razonablemente bien, la gente ha quedado muy contenta (o eso nos decían) tanto por el nivel académico del congreso como por el afecto y cuidado con que los hemos tratado a los asistentes. Ese es nuestro estilo. O sea, que ya solo falta que nos cuadren las cuentas y el tema cidu2026 quedará finiquitado.

Pero este congreso tenía una dimensión especial para quienes lo hemos mantenido y dinamizado desde sus inicios en el año 1999: tanto para Felipe como para mí, éste será nuestro último congreso como protagonistas. Ya tenemos una nueva directiva de la Asociación y serán ellos/as quienes se encarguen de los próximos. Y esa pérdida, aunque haya sido voluntaria, también duele.

Cuando te has metido mucho en una actividad (la has creado, la has mantenido durante un cuarto de siglo, has caminado con ella por diferentes países, la has vivido intensamente en cada paso que daba), la haces tuya (o te haces suya), te simbiotizas con ella, con todo lo bueno y lo malo que eso tiene: la simbiosis puede suponer un beneficio mutuo (espero que así haya sido), pero también puede degenerar en parasitismo (que uno viva a costa del otro, que el beneficio de la unión solo beneficie a uno de ellos o, incluso, a ninguno). Y uno no puede dejar

de pensar que quizás ese es el riesgo de las presidencias largas, de una fusión excesiva entre lo que es la Asociación y lo que somos quienes la lideramos. Pero, aunque eso sea verdad (que lo es), duele la separación. Ya decía antes que debe parecerse a un parto.

Y así es como me siento yo. Soy consciente de que, por nuestra edad, por el tiempo transcurrido, por la necesidad de savia nueva, por la necesidad de abrirse al futuro, por muchas cosas, era necesario dar este paso...pero duele y te sientes raro, como si perdieras una parte de ti, como si temieras salir de una zona iluminada para pasar a una zona de sombra e irrelevancia, como si por abrir el futuro a la Asociación te lo negaras a ti mismo.

31 de enero, domingo

Hoy es un día especial, el cumpleaños de mi padre. El falleció hace años (abril del 2010), pero hoy cumpliría 102 años. Supongo que es un día más, como cada año, para recordar, para sumergirse en el recuerdo. Y más en el recuerdo de su vida que en el su muerte, pero lamentablemente, al acordarme de él lo que siento más nítidamente es su ausencia.

Y, dado que este diario va sobre los diarios, he ido a buscar en mi diario (mi blog), lo que escribí sobre él cuando falleció. Es lo que tienen los diarios, que te permiten revivir momentos importantes en tu vida. Y son momentos no transformados por el recuerdo o los nuevos parámetros de análisis y valoración de las cosas que tienes en el presente. Eso es lo que pasa en las biografías y, sobre todo, en las autobiografías: puedes acceder al pasado, pero es un pasado reconstruido, modelado por los decodificadores del presente. En los diarios no pasa eso, te transmiten un pasado sin modificar, contado en el momento y con las vivencias que tenías cuando las cosas sucedían.

Esto escribí yo en aquel fatídico día (20 de abril del 2010):

“¡Papá murió, ven!”, fue lo único que supe decir entre lágrimas a mis hermanos. ¡Qué simple suena el decirlo, pero qué tortuoso es el vivirlo! Con los ojos enrojecidos, hemos cantado tantas veces aquello de que “cuando un amigo se va, algo se muere en el alma...”. ¿Qué decir cuando quien se va es tu padre?

Llevábamos meses luchando a tirones con la enfermedad y el desgaste. Sabíamos que teníamos la partida perdida, pero no nos importó. Se trataba de no pensar en mañana y alegrarse de que cada día amaneciera, aunque fuera tras una noche de perros. Era nuestro premio. Y el suyo. Algo que vivíamos como una victoria infinita. Y así, día a día, durante meses.

Lo vivíamos como en esas batallas en las que el enemigo siempre ataca de noche y llegar vivo al amanecer ya es en sí una victoria. Y después disfrutas el día, más tranquilo y gratificante. El día era la luz, la compañía, las sonrisas, los mimos. Otra vez la vida. Seguíamos teniendo padre, marido, abuelo. Ya era mucho.

Y ahora, en la medianoche (¡la noche, cómo no!) del sábado 17, todo se acabó para siempre. Cuesta creérselo. Han desaparecido las noches de infierno, y eso lo agradeces. Pero también han desaparecido los días y su presencia llena de demandas,

pero también de cariño. Al final, el padre enfermo acababa llenándolo todo, teniéndonos a todos encandilados, dispuestos a no perder su más mínimo gesto. Su debilidad lo convirtió en el gran protagonista de nuestras vidas. Y ahora, sin él, solo queda un gran vacío, un agujero negro inmenso y amenazante. Mucha pena interior. Y una gran soledad (Zabalza, 2024, p. 223).

Ya me he referido al poder sanador de la escritura (Pennebaker; Smyth, 2014). He sentido ese poder en muchos momentos de mi vida en los que la presión emocional o el estrés académico se apoderaban de mi ánimo. En esas circunstancias, escribir es terapéutico: tienes que buscar la palabra correcta, construir la frase que refleje adecuadamente lo que sientes, buscar el equilibrio entre lo que quieres decir y lo que necesitas ocultar; te esmeras en evitar que la amargura que mueve tu mano al escribir no destruya el bien decir del que siempre haces gala (que suene bien lo que escribes). En definitiva, es un esfuerzo racional y de control operativo que te saca del bucle emocional en el que te encuentras. Y, poco a poco, lo que era pura emoción se convierte en emoción controlada, en emoción contada por escrito.

Por eso, es justo decir que el escribir sana (Pennebaker; Evans, 2014). Y lo hace porque, a través de las reglas gramaticales y las propias exigencias psicomotrices de componer letras y frases, introduce la racionalidad y el control en la construcción de una narrativa entendible y bien hecha. Las emociones se apoderan de nosotros y nos hacen perder el control, pero el escribir exige una “autoría” consciente, nos fuerza a ser agentes del proceso de escritura. Plasmar ideas o sentimientos en un papel (o en la pantalla) es como tomar distancia de lo que quieres decir para pensar en cómo decirlo; obliga a salir del ámbito emocional o ideacional de nuestro cerebro, para acudir a otros espacios cerebrales donde se acumulan los repositorios gráficos y expresivos. Es una multitarea, compleja a veces, que exige ordenar los pensamientos para traducirlos a formas gráficas y a estructuras expresivas que tienen sus normas y requiere su plus de atención, estética y buen hacer. El fuego emocional se va canalizando a través de los convencionalismos de la comunicación escrita. Y de ello se deriva una mayor claridad mental, una progresión en el autocontrol y la autogestión de las propias ideas y sentimientos. Y ese control sobre uno mismo, sobre lo que pensamos o sentimos es la base sobre la que se asienta el poder terapéutico de la escritura.

1 de Febrero

Pese al poso de nostalgia que el día de ayer tuvo, nuestra agenda incluía una función de teatro al final de la tarde. Santiago de Compostela no es una ciudad donde tengamos mucha presencia del teatro, del buen teatro, pero de vez en cuando las compañías nacionales salen de

gira por el país y entonces sí que recalán en nuestra ciudad. Eso ha pasado hoy que nos ofrecieron “Los Yugoslavos”, una obra de Juan Mayorga que estuvo interpretada por actores muy conocidos en España: Javier Gutiérrez (protagonista de la película Campeones), Luis Bermejo, Natalia Hernández y Alba Planas.

Traigo a colación lo del teatro porque la publicidad de la obra era muy sugerente: *los Yugoslavos es una obra sobre la tristeza, el amor y el poder de las palabras*. Eso del “poder de la palabra” me pareció especialmente interesante. Y más cuando explican que el argumento va de un camarero que fascinado con la conversación que mantienen dos clientes, y la forma en que uno de ellos logra animar al otro, le pide que le ayude a animar a su mujer que sufre una fuerte depresión. Que le prestase las palabras mágicas que él había utilizado, era su petición.

Ya entendí, desde el inicio, que se iban a referir a la palabra hablada y el poder de la conversación, pero me quedó igual de claro que ese mismo poder lo conserva la palabra escrita: el poder mágico (y curativo) de las palabras. De eso va el psicoanálisis, y las terapias, las relaciones, la educación, la religión. El poder mágico de las palabras. También a eso se refieren los diarios, al poder mágico de las palabras para narrar un momento, fijarlo en un texto y permitirte recrearlo posteriormente sin que su contenido se haya alterado (como cuando congelas algo y al descongelarlo lo encuentras exactamente igual a como estaba al principio).

Luego, en el desarrollo de la obra, lo que se ve es que las palabras no tienen tanto poder mágico. Entendí que la tesis de Mayorga es que no hay palabras mágicas, que la tristeza y la depresión solo son una pérdida de la identidad y de la posición que uno ocupa en su espacio vital y que salir de ella requiere ponerse en marcha con un mapa que no te va a llevar a ninguna parte, o que te llevará al mismo sitio donde ya estabas. Los actores deambulan buscando algo que está en “un mapa dentro de otro mapa”. No sé, ¿será que hemos de buscar las respuestas en el entorno próximo (nuestro mapa personal) y no en el amplio territorio externo (el otro mapa) en el que situamos los sueños o los milagros imposibles? Los “yugoslavos” representan ese lugar ideal que todos buscamos donde “se juega de verdad mientras las mujeres bailan” A lo que se ve en la obra, ni hay palabras mágicas, ni hay personas capaces de usarlas para hacer milagros. Lo que parecía el problema a resolver (la depresión de la esposa encerrada en sí misma y que ya no hablaba) era solo una visión parcial de lo que sucedía. En realidad, todos tienen problemas y todos buscan a sus “yugoslavos”, es decir, ese algo que ya no existe. No sé si era justo esperar, ante el anuncio de la obra, que se nos ofrecerían algunas palabras mágicas capaces de animarnos y salir del teatro optimistas y empoderados, pero no ha sido así. Lo que sea ese

mapa dentro de otro mapa y a dónde vaya a llevarnos, ha quedado confuso. ¡A saber qué o quienes son nuestros yugoslavos, esa gente y ese lugar ideal con el que cada uno soñamos!

¿Qué tiene que ver esta obra de teatro con los diarios? Quizás nada, no lo sé, pero me gusta pensar en ese poder mágico de las palabras que Mayorga niega. Algo de mágico sí que tienen las palabras porque, al final, es a través de las palabras como te relacionas contigo mismo y con la realidad que te rodea. Y, a veces, las palabras no solo cuentan la realidad, sino que la crean (o la modifican) y le dan significado. Muchas veces la realidad se configura en función de las palabras con que la describes: qué diferente es que narres algo como un drama o como un simple problema; como un éxito alcanzado con esfuerzo o como algo que acontece por azar o suerte; como una amistad sincera o como una relación interesada. Las palabras salvan o condenan, aproximan o alejan, transmiten esperanza o desconsuelo. No sabría decir si eso es magia, o estado de ánimo o, simplemente, gramática, pero algo tienen las palabras que les dota de poder transformador.

5 de febrero, jueves

Esta vez ha sido el diario el que me ha llamado la atención (él siempre está muy en su papel de control silente, pero estricto): “no sé si te has dado cuenta de que estamos adentrándonos en febrero, de que tienes que entregar este texto antes del 17 y de que, hasta ahora, apenas has hablado de los diarios, salvo cuatro alusiones de sentido común”. Bueno tío, me excusé, lo que han pedido es que hablemos de la escritura, escribiendo. Y eso he hecho. “Sí, pero lo tuyo era escribir sobre los diarios. Y sobre eso, hay poca chicha en estas páginas. Se van a quedar frustrados, quienes lo lean. Y eso, si los revisores son tan benévolo como para aceptar tu artículo”. No seas gafe, anda, que tú eres especialista en agobiar a la gente. “Déjate de rollos y excusas, me dice con cara de inspector de Hacienda, estás escribiendo para una revista seria, no para un boletín de amigos. ¿Qué van a sacar en limpio quienes lean este artículo en el improbable caso de que, al final, lo publiquen?”. A ver, le desafío, hagamos un pequeño resumen de las cosas que han ido saliendo en las diversas entradas:

-que en el diario se puede contar todo: lo que haces, lo que piensas, lo que sientes, lo que imaginas; el presente, el pasado, el futuro; lo alegre y lo triste; lo que deseas compartir y lo que deseas conservar solo para ti.

-que escribir el diario reúne todas las ventajas del escribir (y si lo haces a mano, aún más ventajas: Paschek, 2013) a las que se añaden, además, las ventajas de escribir un diario (*journaling*), es decir escribir sobre ti mismo o sobre cosas que tienen que ver contigo (Alt; Raichel, 2020).

-que no se precisa escribir todos los días, pero sí adquirir el hábito de escribir con una cierta regularidad; que no hay que escribir necesariamente para contar algo relevante

que hemos hecho o nos ha sucedido, las cosas normales del fluir diario también resultan importantes en la narrativa diacrónica de nuestro tiempo y actividad.

-que lo que aporta el diario (un buen diario) es un mejor conocimiento de la persona que lo escribe. Si este texto fuera un artículo convencional poco sabrían de quien lo escribió porque el protagonista absoluto del texto sería el tema tratado. Pero siendo un diario se incorpora el autor como protagonista de la narración: ya sabemos que el texto resultante va tener dos ejes, lo que se cuenta y quien lo cuenta. Para cuestiones o temas (la educación, por ejemplo) donde tan importante o relevante es lo que se hace o dice como quien lo hace o dice, el diario resulta una herramienta estupenda para evidenciar ambos contenidos.

-que los diarios pueden plantearse de forma abierta y desregulada (escribir sobre lo que el autor quiera y hacerlo como él quiera: es lo que he hecho yo en este diario), o bien situarlo en el marco de un plan de trabajo predefinido (las consignas): con una temática específica (contar ciertas cosas señaladas de antemano), con una determinada estructura (el texto organizado en partes ya marcadas), con una periodicidad o tamaño (tantas líneas, cada tantos días, durante tanto tiempo), con unas condiciones establecidas (p.ej: sin nombres propios, recogiendo solo aspectos positivos, en un idioma concreto), con un propósito marcado (p.ej.:para ser revisado solo por el profesor, ser discutido en público, ser valorado en la calificación). Cada uno de esos matices cambia el sentido del diario y modula su posible aportación a la formación.

9 de febrero, lunes

“Tendrás que ir cerrando esto, no?”, me advierte el diario que, a medida que avanza febrero, se va poniendo más nervioso pues le gusta cumplir puntualmente los compromisos. Y, esta vez, tiene razón porque en eso de cumplir los plazos, coincido con él. Repasando un poco lo escrito hasta ahora, noto la falta de alguna aclaración sobre qué hacer con los diarios, cómo analizarlos y qué provecho se les puede sacar. No sé si seré capaz de explicarlo en pocas palabras. En cualquier caso, quien desee profundizar en este aspecto, encontrará una explicación más amplia en Zabalza (2004b, 2018).

Lo primero que hay que señalar con respecto al análisis del diario es que el hacerlo debe ser siempre una opción voluntaria de quien lo escribe. Instrumentalizar el diario, es decir, incluirlo en una estrategia orientada a un propósito ajeno al propio hecho de escribir (como parte de una metodología, como instrumento de la evaluación, como parte de una investigación, etc.) reformula el sentido de los diarios y relativiza su valor. Quien escribe el diario en ese contexto tiende a adoptar un enfoque estratégico, orientado a maximizar el beneficio de su escritura (en calificación, en reconocimiento, en evitación de exposición personal, etc.). Y eso le va a quitar espontaneidad y veracidad a lo que el diario pueda contar. De todas formas, aunque no sea ése el sentido original de los diarios, tampoco es una opción ilegítima el trabajar con diarios para objetivos académicos concretos. Y suele funcionar bastante bien.

Si los diarios tienen un sentido más personal (diarios para recoger la visión personal de quien lo escribe), su análisis ha de ser, necesariamente, voluntario, dejando siempre abierta la opción de que quien lo ha escrito pueda retirar aquellos asuntos o párrafos que no desea someter

a dicho análisis. Algo así como sucede en las grabaciones en audio o vídeo donde en la fase de edición pueden retirarse momentos o escenas que no se quiere compartir.

En el caso de los diarios con propósitos académicos, el análisis posterior es necesario pues de él se deriva el *feedback* que los docentes podemos suministrar. De hecho, en esos casos de poco sirve el diario si no incluye el análisis y los posteriores comentarios del docente (o de otros compañeros). Y eso vale, tanto para los diarios de los estudiantes, como de los profesores.

Sea que los diarios se sitúan en un contexto más personal, o que lo hacen un contexto más académico, su análisis posterior puede hacerse en tres niveles bien diferenciados:

(a) a un *nivel global*: se trata de la impresión general que se extrae al leerlo sobre lo que el diario cuenta, sobre quien lo cuenta y sobre cómo lo cuenta. La condición es leerlo completo y evitar impresiones o hipótesis prematuras que puedan condicionar el significado de lo que vamos leyendo. Es un análisis muy básico y subjetivo.

(b) buscando los *patrones o redundancias* que aparecen en el diario (temas que se repiten, formas reiteradas de analizar las cosas, ideas propias de quien escribe, formas expresivas, etc.). Nos ayuda a hacernos una idea sobre quien escribe y de su forma habitual de abordar las situaciones que relata. Se precisa alguna formación para hacerlo bien, pero ofrece una visión más analítica y rica del contenido de los diarios.

(c) hacer un *análisis cualitativo e inferencial* de la narración y de quien la escribe. Es un análisis más complejo y que requiere de formación. Se basa en la categorización del contenido del diario tanto en lo que dice como en aquello que no dice, lo implícito del diario. Exige diferenciar entre los diversos componentes de la narración: descripciones, valoraciones (positivas o negativas) e ideas implícitas deducibles de lo que el diario contiene. A través de este análisis se puede llegar a identificar tanto los puntos fuertes como los problemas o dilemas que quien escribe el diario manifiesta, con frecuencia de forma enmascarada.

Ya se ve que no se requiere ser un especialista para sacar un buen partido de los diarios. Lo podría analizar, incluso, quien lo escribe y obtener de ello un *feedback* autosuministrado, que es una de las importantes cualidades de la escritura. Uno lee lo que ha escrito y puede sacar de ello conclusiones muy interesantes para él mismo.

Lo que hay que evitar siempre (¡siempre!) es tomar *frases descontextualizadas* de un diario y querer sacar conclusiones (positivas o negativas) a partir de ellas. Estamos viendo que es eso justamente lo que está sucediendo con las redes sociales: buscar frases, descontextualizarlas y usarlas como armas arrojadas contra quien las escribió. Peor aún es *reconstruir* el texto para simplificarlo o acomodarlo a un determinado formato diferente al diario. Sucede mucho con los periodistas que te hacen una entrevista y publican después cosas que te resultan extrañas y que tú nunca has dicho.

Y, en cualquier caso, resulta muy importante conocer y respetar las condiciones éticas del trabajo con diarios. Los diarios son documentos personales y, en principio, privados. Nadie tiene derecho (tampoco los docentes) a hacer públicos contenidos de los diarios, ni a utilizar esos contenidos en un contexto diferente a aquel que figura en el *contrato implícito* entre quien lo solicita y quien lo escribe.

11 de febrero, miércoles

Querido diario, ha estado bien la experiencia de estos días compartidos, pero toca ya despedirse. No sé si habremos cumplido con las expectativas de los editores de la revista. Esperemos que sean benévolo.

Repasando las 21 entradas incluidas podemos constatar la flexibilidad que ofrece el diario para incluir todo aquello que va aconteciendo en el día a día de quien lo escribe. Todo cabe en un diario, aunque, después, en función del propósito perseguido, se puedan eliminar algunos de los contenidos. Yo me he planteado suprimir entradas con respecto a alguna de ellas (la muerte de mi padre, el cine, el cumple de una amiga), pero he pensado que dejándolos se explicita mejor la polivalencia de un diario. Los diarios también pueden plantearse en formatos más regulados (en cuanto al formato, los temas a tratar, la forma de abordarlos, el tipo de escritura, etc.), pero eso restringe su potencial expresivo y no ayuda a conocer mejor la dinámica personal (intelectual y emocional) de quien lo escribe.

Con todo, ya el propio hecho de escribir tiene su mérito y su impacto formativo. Quien no escribe (con el motivo o el propósito que sea) es difícil que pueda hacer un diario. Por eso lo importante, siempre, es escribir y, en lo posible, disfrutar escribiendo. Ya lo decían con bellas palabras estos versos que suelen atribuirse a Paulo Coelho:

*Escribe. Ya sea una carta o un diario, o unas notas, pero escribe.
Escribir nos acerca a Dios y al prójimo.
Procura plasmar tu alma por escrito, aunque nadie lo lea... o lo que es
peor aunque alguien termine leyendo lo que no querías.*

*El simple hecho de escribir nos ayuda a organizar el pensamiento y a ver
con claridad lo que nos rodea.
Un papel y un bolígrafo hacen milagros, curan dolores, consolidan sueños,
llevan y traen la esperanza perdida.
La palabra tiene poder.*

Con esa convicción concluye nuestro artículo. Ojalá les ayude a escribir su diario y a disfrutar haciéndolo.

Referências

ALT, Dorit; RAICHEL, Nirit. Reflective journaling and metacognitive awareness: Insights from a longitudinal study in higher education. **Reflective Practice**, v. 21, p. 145-158, 2020.

BARICCO, Alessandro. **Seda**. Barcelona: Anagrama, 2011.

CARRILLO, Alba; RUBIO-APARICIO, María; MOLINARI, Guadalupe; ENRIQUE, Ángel; SÁNCHEZ-MECA, Julio; BAÑOS, Rosa M. Effects of the best possible self intervention: A systematic review and meta-analysis. **PLoS ONE**, v. 14, n. 9, e0222386, 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0222386.

CASTRO, Reyes Adorna. **Practicando la escritura terapéutica**. México: Desclée de Brouwer, 2013.

CUADROS, Valeska Cabrera; QUESADA, Laura Fuentes. Narrative daily: relationships and meetings at secondary education. **Qualitative Research in Education**, v. 5, n. 3, p. 309-331, 2016.

CÔRTE VITÓRIA, Maria Inês. **La escritura académica en la formación universitaria**. Madrid: Narcea, 2018.

ENRIGHT, L. The diary of a classroom. *In*: NIXON, Jon (Ed.). **A teachers' guide to action research**. London: Grant McIntyre, 1981. p. 35-51.

ETXEBARRÍA, Lucia. **La escritura que cura**. México: Desclée de Brouwer, 2024.

GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel. **Vivir para contarla**. Segrate: Mondadori, 2022.

GOLDONI RUIZ, Catarina. Un diario para la vida. **Revista ABRA**, v. 27, p. 65-72, 1996.

RODRÍGUEZ, Sara González; CANTABRANA, Begoña; HIDALGO, Agistín. El poder terapéutico de la narración. **Revista de Medicina y Cine**, v. 12, n. 2, 2016.

GRUWELL, Erin. **The freedom writers diary**. London: Penguin Random House, 1999.

HARRIS, S.; CARLOZZI, B. L.; MCGOVERN, A. R.; HARRIST, A. W. Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. **Journal of Research in Personality**, v. 41, n. 4, p. 923-930, 2007.

HOULT, Lauren M.; WETHERELL, Mark A.; EDGINTON, Trudi; SMITH, Michael A.

Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations: A systematic review. **PLoS ONE**, v. 20, n. 5, e0308928, 2025.

JIMÉNEZ, Dolores Jurado. El diario como instrumento de autoformación e investigación. **Qurrículum**, v. 24, p. 173-200, 2011.

KING, Laura A. The health benefits of writing about life goals. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 27, n. 7, p. 798-807, 2001.

KOHAN, Silvia Adela. **La escritura terapéutica: claves para escribir la vida y la creación literaria**. Alba, 2003.

LEPORE, Stephen J.; SMYTH, Joshua M. **The writing cure: how expressive writing promotes health and emotional well-being**. Washington: American Psychological Association, 2002.

LOVEDAY, Paula M.; LOVELL, Geoff P.; JONES, Christian M. The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. **Journal of Happiness Studies**, v. 19, n. 2, p. 607-628, 2016. DOI: 10.1007/s10902-016-9824-z.

MIRANDA, Silvia; QUIROZ, Consuelo; PACHECO, Susana; FIGUERA, Marilyn. **El poder de escribir: escribir para sanar**. Independently published, 2024.

MONROY SEGUNDO, Yedid. El diario como herramienta de práctica de la expresión escrita. **Revista RELEP: Educación y Pedagogía en Latinoamérica**, v. 2, n. 4, p. 64-77, 2021.

PASCHEK, Gabriele. Las ventajas de escribir a mano. **Mente y Cerebro**, v. 62, p. 18-21, 2013.

PENNEBAKER, James W.; EVANS, John Frank. **Expressive writing: words that heal**. Ravensdale, WA: Idyll Arbor, 2014.

PENNEBAKER, James W.; SMYTH, Joshua M. **Opening up by writing it down: how expressive writing improves health and eases emotional pain**. 3. ed. New York: Guilford Press, 2014.

PORLÁN ARIZA, Rafael. **El diario de clase y el análisis de la práctica**. Madrid: Junta de Andalucía, 2008.

SANTAMARÍA CÁRDABA, Noelia; CARRASCO, Angel Carrasco. Los diarios de aula: Una herramienta crítico-reflexiva para aprender cuestiones de género. **Fuentes**, v. 23, n. 3, p. 296-305, 2021.

VAIN, Pablo Daniel. El diario académico: una estrategia para la formación de docentes reflexivos. **Perfiles Educativos**, v. 25, n. 100, p. 56-68, 2003.

VEGA, Eva Aranda; CUADRADO, Ana María Martín; CORRAL-CARRILLO, María José. Diarios de clase: estrategia para desarrollar el pensamiento reflexivo de profesores. **Educación y Educadores**, v. 23, n. 2, p. 243-266, 2020.

YINGER, Robert J.; CLARK, Christopher M. **Reflective journal writing: theory and practice** Michigan: Michigan State University Press, 1981. (Occasional Series n. 50.)

YINGER, Robert J.; CLARK, Christopher M. **Using personal documents to study teacher thinking**. Michigan: Michigan State University Press. 1985. (Occasional Series n. 84.)

ZABALZA, Miguel Angel. El paradigma del pensamiento del profesor y sus aplicaciones a la formación y desarrollo profesional del profesorado. Paper presented at the First International Meeting on Psychological Teacher Education, Braga, 1986.

ZABALZA, Miguel Angel. **Los diarios de clase como documentos para estudiar cualitativamente los dilemas prácticos de los profesores**. Santiago: Tórculo, 1988. (Reeditado en 1991 como **Los diarios de clase**. Barcelona: PPU).

ZABALZA, Miguel Angel. **Diarios de aula**. Madrid: Narcea, 2004a.

ZABALZA, Miguel Angel. **Diários de aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2004b.

ZABALZA, Miguel Angel. **Diarios de clase: un instrumento de investigación y desarrollo profesional**. 4. ed. Madrid: Narcea, 2018.

ZABALZA, Miguel Angel. **Leer la vida... a través de un blog**. Madrid: Narcea, 2024.

ZABALZA, Miguel Angel (coord.). **La mentoría en educación superior: las universidades como ecosistema de apoyo**. Madrid: Narcea, 2025.

SOBRE O(S)/A(S) AUTOR(ES)/A(AS)

Miguel Angel Zabalza. Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid. Profesor emérito Universidad de Santiago de Compostela. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9490-5438>.

Como citar

ZABALZA, Miguel Angel. Los diarios (de profesores y de estudiantes) como herramienta de aprendizaje y de desarrollo personal. **Revista Espaço Currículo**, v. 19, n. 1, e78029, 2026. DOI: 10.15687/rec.v19i1.78029.