

DANZA Y FILOSOFÍA ENACTIVA PARA LA NUEVA EDUCACIÓN

Reflexiones sobre la investigación y sus bases

**Investigador responsable:
Elías Cohen**

Pensamientos preliminares

Siento el deber de hacer una breve introducción sobre la génesis de esta investigación. Tendré que pecar de hablar en primera persona y también deseo pecar al usar un lenguaje muchas veces poco académico, ya que tengo mis razones para hacerlo. He hecho muchas clases de movimiento, danza, integración somática y composición en diversas instituciones educacionales tanto en Chile como en el extranjero. Las sigo haciendo, cada vez con menos frecuencia en instituciones, cada vez más desalentado para ser sincero. He preferido posteriormente, crear mis propios lugares e instancias de aprendizaje en torno al cuerpo como eje axial de investigación y creación. Mi visión es crítica: no existe la posibilidad de experiencias profundas al interior de los currículos educacionales tanto en la educación escolar como la educación universitaria. Son currículos horizontales, con gran cúmulo de materias sin ninguna “verticalidad” o profundidad en el conocimiento que desean proporcionar. Las mallas curriculares de toda institución educacional chilena (escolar y universitaria) “suenan” muy coherentes y atractivas pero finalmente entregan una experiencia fragmentada del conocimiento, con una disminuida capacidad reflexiva, bajo un incesante estado de estrés por “cumplir” en cada asignatura y “salvarla” a como de lugar. ¿Qué sentido tienen todo eso? Sí, el problema es el sentido. El problema es también, el poco auto conocimiento de alumnos y profesores. Está claro, en ninguna parte de la enseñanza educacional, existe el espacio para la entrega de herramientas reales para el auto conocimiento y el desarrollo de las funciones reflexivas. Pareciera que el auto conocimiento es una eterna “tarea para la casa” que las instancias educativas no quieren asumir.

Estando adentro del universo académico, me doy cuenta que la educación requiere una revolución radical en la forma en que se debe re pensar y re definirse a sí misma. Sí, está de moda hablar de educación, se invierten dineros y recursos, se ocupa mucho tiempo pero al final del día, todo sigue igual. Curiosa situación.

En el año 2005, logré introducir con créditos universitarios, el ramo electivo de Teoría y Práctica de la Meditación al interior de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Para sorpresa de la universidad pero no mía, este electivo se llena de postulantes dejando en lista de espera a estudiantes de diversas carreras y recibiendo a muchos alumnos oyentes de forma informal. En este ramo se mezclan futuros ingenieros, psicólogos, antropólogos, biólogos marinos, actores, estudiantes de teología y futuros pedagogos por nombrar algunas de las carreras que asisten.

El cambio que viven los alumnos participantes de este ramo respecto a su toma de conciencia verdadera a través de la función reflexiva estimulada por la práctica de la meditación (atención plena) es tan radical, que me ha motivado a generar una suerte de “misión” de integrar la práctica de la Atención Plena en cuanta instancia educativa me sea posible. Sin lugar a dudas, en cuanto más temprano comience la vida y función reflexiva de niños y jóvenes, más será la posibilidad de sembrar una sociedad y cultura reflexiva en nuestro país.

A través de mi propia experiencia y viaje somático junto a la maravillosa posibilidad de aprender y compartir este enriquecedor universo con grandes maestros y muchos alumnos, es que me cuestioné desde hace años el enfoque de las mallas curriculares en toda escala, percibiendo la lejanía y desconocimiento de la importancia de ser-cuerpo como primera instancia del auto conocimiento profundo. Sin esa base, muchas otras bases son poco sólidas. En el 2007 recibí una beca Fondart para realizar un Diplomado de Biología del Conocimiento en el Instituto Matriztico bajo la dirección de Humberto Maturana. Si bien la experiencia fue

enriquecedora, conocí más a fondo las perspectivas de Francisco Varela ya que me pareció se hacía cargo de la inteligencia y de los procesos cognitivos como un fenómeno corporeizado a diferencia de Maturana quien pone demasiado énfasis, a mi juicio, en el fenómeno del lenguaje, del “lenguajear”.

Paralelamente, la vida y mis inquietudes personales me acercaron a la práctica de la meditación (diversas formas y orientaciones) actividad que modificó más radicalmente mi existencia y visión de las cosas, desde hace ya 16 años de permanente práctica.

Así se va gestando este “viaje” desde lo somático con su fundamento más esencial (lo celular) hasta lo meta cognitivo.

En la investigación de “Danza y Filosofía Enactiva para la Nueva Educación” hay un gran equipo humano de investigadores que han sido en su momento colaboradores muy cercanos de Humberto Maturana pero que también han tenido un giro o una “vuelta” a la idea enactiva (representación co emergente de la realidad) propuesta por Francisco Varela desde las ciencias cognitivas. En el equipo de investigación hay científicos que desde un comienzo colaboraron directamente con el propio Francisco Varela. Hay bailarines con una gran y sensible vida somática dispuesta a recorrer caminos con el fin de sistematizar de forma creativa diversas experiencias con clave pedagógica y se suma además toda la Escuela Francisco Varela de educación básica junto a su comunidad de profesores, alumnos y padres que desean embarcarse con este viaje, al encuentro de nuevas posibilidades de concebir y encarnar la experiencia del conocimiento en la educación chilena.

Nuevas ventanas se están construyendo. Pareciera que mucho aire fresco entrará por ellas.

Algunas palabras respecto a la Educación

Probablemente no estamos en este mundo sólo para sobrevivir, por lo mismo, resulta indispensable crear las condiciones necesarias que aseguren nuestra evolución y calidad en el planeta. Considero que para adentrarnos a la comprensión vivencial sobre el fenómeno de la vida, la danza, en cuanto metáfora y acción corporeizada es una expresión que puede favorecer a hacernos seres más completos, más llenos de experiencia, más humanos. La educación es un acto de amor por la humanidad y la educación actual se puede enriquecer profundamente al integrar la danza, por ende al Ser Cuerpo, como una base importante en su accionar metodológico y vivencial del conocimiento.

Lamentablemente hoy en día y comparto la visión algo nefasta del psiquiatra y místico chileno, Claudio Naranjo, la educación sigue perdiendo el tiempo en ocuparse de cosas relativamente insignificantes. Pues es evidente que en lugar de ocuparse de ayudar a las personas a ser buenas personas para que así tengamos un buen mundo, se ocupa de enseñar materias que, se supone, van a servirnos en nuestra vida de trabajo o que, se supone, van a servir para la educación de nuestra mente, pero que ni siquiera sirven de gran cosa en la preparación de los estudiantes para una futura vida de servicio, sino sólo para la educación de ciertos aspectos de la mente en detrimento de otros. Más que nada, la educación actual sirve para pasar exámenes y así lograr un lugar privilegiado en el mercado de trabajo, por lo que es exacto decir que el órgano social al que correspondería velar por el desarrollo humano se ocupa de irrelevancias, olvidado de su función –y esto justo cuando el desarrollo humano se ha tornado sumamente urgente en el estado actual del mundo.

En las escuelas se exige a niños y jóvenes a estar quietos en sus bancos y de esa manera se entrenan en la obediencia. Actualmente está probado que la inhibición del impulso lúdico causa un considerable daño cerebral, pues hay sinapsis que son específicamente estimuladas por el juego y que después se pierden. Algunas personas que aún viven alabando el paradigma antiguo de la educación consideran que los jóvenes de hoy son rebeldes, que ya no estudian como antes. A mi juicio, la responsabilidad esta esencialmente en los profesores y la institución a la que representan. Los jóvenes de hoy intuyen claramente que están muchas veces perdiendo el tiempo, intuyen que hay formas mejores y más acordes de aprender y de conocer en estos nuevos tiempos. Lo que la educación necesita es muy claro y esencial: algo que ayude al desarrollo humano. Se requiere prácticas concretas que sirvan al cultivo de la mente profunda –comenzando por el cultivo de la atención- y un proceso de autoconocimiento guiado que lleve no sólo a cambios de conducta sino a esa transformación más profunda que es la esencia de la maduración propiamente humana.

Danza y Filosofía Enactiva para la Nueva Educación

Danza como un camino hacia el Conocimiento.

El movimiento está intrínsecamente unido a la creación esencial y más fundamental de nuestro ser. La danza comienza desde que estamos flotando en el útero, desde donde nos movemos tridimensionalmente, cabeza abajo pies hacia arriba, pateando, girando, moviéndonos.

El paradigma respecto al conocimiento en nuestra cultura educacional ha sido pensado como una acumulación de conocimiento, o mejor dicho, una acumulación de información (ya desarrollaré este punto más adelante). Lo que deseamos proponer con nuestra investigación, es el conocimiento encarnado (embodied knowledge), en el cuerpo y desde el cuerpo. Incluso me atrevo a sugerir que el conocimiento corporeizado, es un conocimiento que debemos recuperar y desarrollar para la continuidad saludable tanto nosotros mismos como del planeta. La idea de danza que proponemos, no hace mención sólo a una danza con “pasos de baile” sino más bien a pasos para recuperar un lenguaje más visceral que contenga la capacidad de conectar cuerpo, mente, corazón, espíritu y pensamiento imaginativo.

No tenemos cuerpos, somos cuerpos.

Hoy en día es difícil vivir en la cultura en que vivimos y recibir el impacto de los constructos culturales que enfatizan la “forma en que nos vemos” (hacia afuera) en vez de mirar como experimentamos las sensaciones a través de nuestro cuerpo (desde adentro). Está claro que el “conocimiento corporal” se ha puesto en peligro en la especie humana y que muchos se encuentran totalmente alienados de sus cuerpos. Más nefasto aún, cuando estamos hablando sobre niños y jóvenes. Se le ha dado un gran énfasis al cuerpo exterior y su apariencia en oposición a lo que yo llamaría en términos fenomenológicos “el cuerpo vivido”.

El cuerpo vivido, es el cuerpo sentido en donde hacemos conexiones con múltiples sensaciones al rededor y al interior de nosotros mismos.

La danza, en términos que ya explicaré más adelante, es una invitación a “pensar” con la totalidad de nuestro ser. Puede ser una bella y encarnada forma de conectar biología y cuerpo, geografía planetaria y geografía humana, psicología y conciencia visceral, matemáticas y uso del espacio, pensamiento intuitivo y creatividad, psicología y conciencia visceral. La creatividad consciente y la improvisación (elementos presente en la composición y creación en danza) es un elemento esencialmente humano, la cual nos permite sorprendernos al percibir cuanta sabiduría a través del cuerpo existe en cada uno de nosotros.

Danza y Filosofía Enactiva: áreas a investigar

La Danza y Filosofía Enactiva, posee tres áreas importantes que deseamos investigar con el fin de crear metodologías pedagógicas en clave transformativas para el educando chileno de hoy. Estas áreas son:

- El enfoque “Somático Enactivo” comprende un viaje experiencial desde lo somático que incluye toda la experiencia evolutiva emergente del soma (celular, organismos complejos, ser oceánico, embrionario, anfibio, invertebrado, vertebrado, cuadrúpedo, ser vertical, cerebro reptiliano, límbico y neo cortex) hasta la experiencia trascendente de autoconocimiento de si mismos como observador/testigo de las sensaciones corporales, emocionales y mentales a través de prácticas simples de meditación de Atención Plena adaptadas para niños y jóvenes al interior de una comunidad educativa.

Consideramos que este aprendizaje auto biológico encarnado puede generar una valoración trascendente al fenómeno de lo vivo, un respecto amoroso a nuestra propia constitución como seres vivos. A través de este viaje filogenético (de las especies) y ontogenético (vida del soma desde la gestación a hasta la muerte de un ser vivo) permite también establecer las bases experienciales para la comprensión de nuestra evolución celular a un organismo complejo, como también la evolución de las diversas especies animales que están “en nuestro interior” y que han aportado noble y pacientemente a nuestra evolución. A su vez, ayuda a comprender y vivenciar nuestra estructura tricerebral compuesta por el cerebro antiguo ancestral (cerebro reptiliano), el cerebro límbico (creación de la amígdala cerebral encargada de las emociones) y el neo cortex como última pieza en la creación y modulación cerebral, encargado de nuestra capacidad de razón, reflexión y abstracción metafórica. La experiencia de conocer a una edad temprana la vida del cerebro, nos introduce al tema de la mente, preparando el camino para ser “investigadores” del contenido mental a través de la práctica de la Atención Plena o Mindfulness. De esa manera, se va instalando el testigo-observador desde una temprana edad, quien de a poco va creando la disciplina y las conexiones neuronales en su interior para tener una mirada más consciente sobre sus sensaciones físico-sensoriales, sus sentimientos/emociones y su contenido mental (pensamientos, juicios, pre juicios, temores, diálogos internos, ideas recursivas, etc...).

Mi experiencia como meditador con 16 años de práctica recorrida en ese campo y también como profesor de meditación a nivel universitario, me ha enseñado que es muy difícil acceder a un estadio meditativo de forma directa sin intermedio de trabajo físico previo. El trabajo físico previo, ayuda a generar una carga-descarga de las tensiones psico físicas, re establece una respiración más profunda y focaliza la mente en un estadio previo a la meditación en sí. Considero que este viaje encarnado a través de la danza evolutiva del soma es una excelente “puerta de acceso” a la experiencia de la práctica de meditación de la atención plena.

- La segunda área importante, es la creación de metodologías vivenciales en clave pedagógica para la comprensión “ontológica” y psicológica del ser humano en cuanto ser que interactúa con su emocionar y que a su vez interactúa con otros seres y con un medio ambiente. La danza puede ser una excelente metáfora encarnada para expresar nuestros sentimientos, explorar la confianza personal, el respeto y cuidado de los otros. Pongo en relieve técnicas y principios al interior de la danza de contacto (contact dance), como un claro ejemplo de interacción lúdica en movimiento y conexión con si mismo y con “el otro”, aquel que no soy yo, co-creando un juego de dialogo corporal en conjunto. Es en esta interacción vital, donde logramos percibir el “cómo” establecemos contacto relacional con otro. Este contacto es idealmente fluido pero otras veces puede volverse más tímido, más desconfiado, más competitivo, mas desinteresado o más conectado por mencionar algunas posibilidades, para darnos cuenta que la vida relacional del ser humano puede ser entendida como “una danza” relacional, donde se aplican y activan consciente o inconscientemente los mismos mecanismos psíquicos y emotivos.

A través de la danza y la imaginería podemos expresar nuestro estado internos que son más complejos de comprender o incluso verbalizar abiertamente. Danzar nuestras emociones, danzar nuestros pensamientos, danzar nuestra imaginación, danzar con las cosas que me pasan, danzar conmigo, danzar con los otros, danzar para generar un sentimiento de pertenencia con mi propio cuerpo y pertenencia con la comunidad que me contiene y apoya.

- El tercer aspecto, también bajo la importancia de establecer una metodología pedagógica vivencial y creativa en clave transformativa es el uso del cuerpo en sí. El cuerpo libre, que aprende jugando creativamente los principios esenciales al interior del movimiento. Vivenciarse como seres tridimensionales en vez de seres sólo frontales. Experimentar el

arriba, abajo, los lados el atrás y el delante de nosotros mismos y nuestra corporalidad. Divertirse con saltos, giros, espirales, idas al piso, revolcarse, pararse de manos (poner las cosas “patas arriba” y ver las cosas desde otras perspectivas). Todo esto hecho con un marco de seguridad y auto cuidado corporal, en donde resulta vital la experiencia y conocimiento de la bio funcionalidad de nuestra estructura como tal: soportes, alineamientos, absorción de impacto, reacción orgánica, fluidez, centro corporal, movimientos periféricos, contracción-expansión por nombrar algunos aspectos sobre principios a explorar, vivenciar y aplicar a la vida saludable de nuestro ser corporeizado en movimiento.

Es importante entender que cuando decimos “danza” nos referimos una idea amplia del término. Existe la danza en donde se aprenden “pasos de baile” el cual no es el caso de este enfoque de educación somática a través de la Danza y Filosofía Enactiva. La danza enactiva es una forma de “explorar creativa y conscientemente” nuestro ser corporeizado con el fin de crear una experiencia de conexión con nosotros mismos, los demás y participar en la experiencia del “conocer” a través de la cognición corporeizada. Deseamos ampliar la idea de “danza” también como una metáfora de las interacciones en el fenómeno de lo vivo, de lo relacional. Humberto Maturana expresa la idea que “lo vivo, es una danza recursiva de una coordinación de coordinaciones”. La danza de las células, la danza del acoplamiento estructural, la danza fascinante como expresión artística de los seres humanos y la danza finalmente del cosmos, nos parece una metáfora encarnable, positiva, llena de conocimientos aplicables a un mejor vivir.

En relación al término de filosofía enactiva, me gustaría detenerme un momento con la idea de “lo filosófico”. La reflexión, la fascinante meta cognición de la instancia auto recursiva sobre “saber que sabemos”, es un de los hechos fundamentales que nos hace Seres Humanos. Proponemos “aterrizar” y encarnar lo filosófico, lo reflexivo. La filosofía como un derecho humano fundamental al igual que la danza, para la comprensión profunda de lo que somos en cuanto seres humanos que interactúan con un medio, con un planeta que nos acoge. A esta capacidad humana esencial sobre el reflexionar, es la esencia de la Filosofía Enactiva. Todos podemos y de alguna forma debemos ser filósofos de nuestro existir con el fin de salir de la inmadurez existente y reinante en las sociedades actuales. Pareciera ser que la reflexión, el filosofar sobre nuestro existir, sobre el “como” ontológico que está en la comprensión esencial de nuestro ser, es un ejercicio “chato”, una pérdida de tiempo en una sociedad que ya no tiene tiempo para nada. Aterrizar la filosofía, significa hacerla propia, convertirla en un ejercicio natural reflexivo y de convivencia con nosotros mismos y los demás. Ser capaces de establecer y re actualizar nuestras propias filosofías personales. El problema esencial de la educación de hoy, es la incapacidad real de educar seres reflexivos, por que es una actividad profunda y “vertical”. Lamentablemente todos los currículos de hoy partiendo por la educación básica hasta post grados universitarios, están basados en currículos “horizontales”. En el cúmulo y gran cantidad de información aparente en vez de la profundización esencial sobre las cosas. Se ha reemplazado el conocimiento de las cosas, lo que requiere experiencia, por información sobre las cosas. Este reduccionismo es fatal y ya está teniendo consecuencias.

El término enactivo en conjugación con lo filosófico, nos hace a todos responsables y participantes de lo cual vivimos y reflexionamos. Somos co-hacedores de las realidades emergentes en las cuales nos toca vivir, interactuar. Es una actitud activa (una danza de coordinaciones) que nos invita a la reflexión permanente (filosofía) en un mundo que no está pre establecido allá afuera, si no más bien, es un mundo “enactuado” del cual todo ser humano es activo partícipe y creador de realidades

Estas son las razones por la que he decidido comenzar esta investigación somática con el nombre de “Danza y Filosofía Enactiva” y no sólo como educación somática. Me parece que el apoderarse y ampliar la idea de danza y lo filosófico, aporta a la amplitud y vuelo de las nuevas generaciones que deseamos educar. Creo también, que la danza (en su amplitud conceptual y metafórico) puede “despeinar” sanamente nuestros rígidos cuerpo-mente de adultos que han perdido la espontaneidad del fluir. Me gustaría pensar que todos, independiente de nuestros oficios e intereses, podemos ser bailarines de la vida en nuestro fluir interactivo con la capacidad y profundidad de un filósofo que es capaz de reflexionar sobre su propio fluir en lo que llamamos La Vida.

Uno de los aspectos más significativos de la danza es que invita a los que la están vivenciando, a relacionarse de forma diferente con sus cuerpos.

Esto se puede relacionar con distintos contenidos curriculares a la interior de las escuelas con lo que llamaría “hacer un traspaso a los currículos del cuerpo”. Crear y establecer asociatividad encarnada entre las materias y sus contenidos y nuestra corporalidad.

Cuando nosotros habitamos nuestros cuerpos plenamente, independientemente de nuestra vocación en la vida, somos capaces de integrar la totalidad de nuestra inteligencia, incorporando lo emocional, lo cenestésico, lo conceptual, lo imaginario. En pocas palabras, vivenciamos nuestra humanidad completa. Estamos totalmente vivos, con la vibración y pulsación vital bajo nuestra piel. Vivir presente. Encontrar y restablecer la inteligencia somática autónoma de nuestros cuerpos y su movilidad, enriquece el “Ser en el Mundo” por que amplía nuestro campo de acción y nos reconecta con nuestra sabiduría interior, la cual todo ser humano por derecho de nacimiento debe tener la posibilidad de vivenciar y encarnar.

Respecto a la Experiencia

Podemos pensar re pensar la educación como un espacio donde ocurre la “experiencia del conocimiento”. Pongo esto entre comillas por que considero que ahí radica el secreto, si es que se le puede llamar así, de la verdadera educación. Insisto, una experiencia de conocimiento. Me gustaría detenerme respecto a la palabra y sentido de la experiencia, la cual considero clave en todo el asunto. La experiencia es aquello que nos pasa, aquello que nos acontece. No es lo que pasa, lo que acontece. Es lo que “me” pasa. En cada día y en cada momento “pasan” muchas cosas pero al mismo tiempo, nada nos acontece. Se podría hasta decir, que todo lo que pasa esta organizado para que nada nos acontezca. Nunca pasaron tantas cosas como hoy en día. Pareciera que acontecen mil cosas por fracción de segundo. Nunca pasaron tantas cosas, insisto, en donde la experiencia, en cuanto fenómeno vivencial, es algo cada vez más escaso. En primer lugar, considero que el exceso de información que abunda hoy en día nos aleja de las experiencias de las cosas. Información no es experiencia. Siendo más radical, la información no da espacio a la experiencia, es la anti-experiencia. Hoy en día, se considera como un gran valor el estar informados, tener información sobre todo. Estar informados, informar, ser informantes. Lamentablemente se han confundido las cosas y si bien el acceso de información es un gran beneficio, su mal uso y abuso, cancela nuestras posibilidades de experiencia. Hoy en día, el ser informado, ocupa mucho de su tiempo buscando información. Nunca es suficiente, sobretudo hoy con internet, necesitamos todo el tiempo acceder a la información. Creo que nunca en nustra historia humana se mal usaron tantas horas de vida real en esta sed frenética de estar conectado e informado, de saber más y más sobre algo, en perjuicio de alejarnos más y más de vivir la vida como acción real, con vínculos reales y con conocimiento real sobre las materias que nos interesa. Hoy, la gente esta informada y saben sobre muchas cosas. Ese “saber” no tiene nada que ver con

“sabiduría” por que no se constituye en la experiencia de algo. Nada le acontece. Es necesario separar la información de la experiencia. El saber desde la experiencia (conocimiento y con el tiempo sabiduría), es distinto a saber sobre cosas, estar informado.

La experiencia requiere un tiempo, el cual hoy en día se nos quiere hacer creer que no existe. La experiencia acontece en el sujeto, en la persona, en su cuerpo. Cuando decimos cuerpo a estas alturas hablamos del ser completo con todas sus múltiples inteligencias asociadas e interconectadas. Si no hay cuerpo no hay mente, no hay campo de acción, de interacción, nada. La dicotomía cuerpo-mente ya no es tema, fue una comprensión antigua desde la incomprensión sobre cómo funcionamos los seres vivos. La experiencia es un fenómeno corporeizado al cual le debemos prestar más atención, debemos establecer los mecanismos, que nos permitan aprender más de ella. La vivencia de las cosas nos hace conocer realmente las cosas. Por lo mismo, en el centro de la metodología vivencial de la Danza y Filosofía Enactiva, la “experiencia encarnada” juega el papel y rol fundamental para esta educación de nuevo tipo.

Respecto a la Atención Plena o Mindfulness

Sobre la práctica

La práctica de la Atención Plena comprende métodos para incrementar la atención en el momento presente, cultivar la actitud de apertura ante sentimientos, pensamientos y sensaciones, desarrollar una metacognición sostenible y crear una relación sintónica con la experiencia. En la práctica, el practicante se sienta en una postura cómoda, espalda recta pero relajada (también se puede hacer de pie) utilizando esencialmente dos ejercicios a través de los cuales experimentamos la Atención Plena: práctica de atención en la respiración y práctica de la atención en el cuerpo y sus sensaciones. Las instrucciones básicas son permanecer la atención en la respiración o en las sensaciones corporales (o en ambas para los más avanzados), con plena conciencia del fenómeno en sí, sin juzgar el estado del cuerpo o la respiración, permaneciendo en plena atención a lo que es, cultivando la aceptación ante todo tipo de experiencia que se pueda originar durante la práctica.

Esta capacidad esencial de los seres humanos sobre la metacognición ha sido definida por los estudios sobre la teoría de la mente como la capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Llama la atención el por qué este estado de Atención Plena o Mindfulness (como estado de conciencia) aparentemente tan natural, no emerge de forma espontánea en la mayoría de las personas. Al parecer, la manera habitual de vivir la experiencia (cada vez más escasa por los abusos de la información y estímulos de todo tipo) es tremendamente condicionada y ahogada por los propios procesos cognitivos individuales. O sea, vivimos con un “piloto automático” basada en la repetición de mecanismos adquiridos, sin presencia ni conciencia del presente.

La práctica de la meditación se trata de algo sencillo de entender, pero difícil de llevar a cabo: observar la experiencia presente, sin aferrarse a ella, en un estado de plena aceptación, dejando que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales pasen “como nubes por el cielo”, sin oponerse o aferrarse a ellos. Sólo a través de la práctica permanente es que esta relevante experiencia del presente continuo se despliega de forma reveladora en nosotros mismos, transformando al ser humano de “piloto automático” en un ser humano consciente.

Aplicación de la Atención Plena en la Educación

Los programas que enseñan desarrollar la Atención Plena nos enseñan a ser más reflexivos, resilientes y aumenta en gran medida nuestras capacidades metacognitivas. Es precisamente esta capacidad metacognitiva la cual se presenta como otra fuente de conocimiento sobre uno mismo y la relación con el entorno. Habitualmente se ha considerado que la escritura, la lectura y la aritmética son pilares básicos de la educación, pero muchos investigadores en el campo de la neurociencias y la educación sugieren añadir un nuevo pilar básico a la educación: la función reflexiva, la cual se desarrolla esencialmente y en profundidad a través de la práctica de la Atención Plena.

Sin lugar a dudas, tiene mucho sentido enseñar a los niños qué es la mente y convertir la función reflexiva en parte fundamental de la educación básica. Hay una profunda conexión entre el modo en que una persona reflexiona internamente y el cómo se trata si misma y a los demás. Sería un gran avance si profesores en primer lugar, supiesen vivencialmente sobre todo esto, creando estados empáticos profundos con sus alumnos. Si los profesores supiesen que sintonizar con el yo reflexivo a través de la Atención Plena puede modificar el cerebro para crear flexibilidad y auto-observación, empatía y ética ¿no sería acaso una noble actividad al interior de los nuevos currículos educacionales? ¿No vale la pena enseñar estas habilidades de reflexión primero a profesores y luego a los alumnos?

Palabras finales

Hay que darle un nuevo sentido a la educación. Las bases y las intuiciones sobre el camino a seguir respecto a la educación de nuevo tipo están más que corroboradas. Ya no valen las buenas intenciones, los seminarios de educación que “proponen” buenas ideas sabidas de memoria por todos los profesores y pedagogos. Hay que entrar en un cambio y re definición estructural de los currículos y de las habilidades asociadas que se espera tanto de profesores y alumnos. Hay que atreverse. Como equipo de investigación, tenemos la fuerte convicción que nuestra investigación tanto vivencial como teórica puede traer concretos frutos en las nuevas prácticas que se pueden introducir a los currículos de la educación de nuevo tipo. Agradecemos también la confianza visionaria de la comunidad educativa de la Escuela Francisco Varela, que junto a sus profesores y más de 200 familias dan un apoyo empático, ético y corporeizado a nuestra propuesta. Tenemos altas expectativas sobre nuestra labor. Las expectativas son altas por que consideramos que nos estamos lanzando a una experiencia con sentido. Una experiencia de conocimiento que requiere tiempo y cuyos resultados creemos podrán ser un aporte para la educación del futuro “ser humano consciente” que existe al interior de todos los niños y jóvenes de hoy.