THICH NHAT HANH: LA PLENA CONSCIENCIA Y EL APRENDIZAJE

Thich Nhat Hanh afirma en *Los educadores felices cambian el mundo* que la plena consciencia ayuda a los estudiantes a centrarse y disponerse para el aprendizaje. En este fragmento del libro, el respetado maestro zen habla de las ventajas que la práctica de la plena consciencia aporta en las aulas y comparte la experiencia de diversos profesionales que lograron mejorar el clima de aprendizaje gracias a diversas prácticas y ejercicios.

Todos los educadores desean que los estudiantes sean capaces de fijar la atención, de concentrarse y estar atentos: esa es la base de toda enseñanza. Siempre resulta difícil ayudar a centrarse a jóvenes enérgicos e impulsivos, pero los educadores perciben que esa dificultad aumenta en el mundo digital actual, donde proliferan las distracciones y se promueve pasar de una tarea a otra.

Como dijimos en el prefacio de *Los educadores felices cambian el mundo*, hay estudios concluyentes sobre el beneficio de la práctica de la plena consciencia en el proceso educativo, ya que ayuda a que el alumno se asiente, preste atención, se concentre y comience a observar el funcionamiento interno de su propio cuerpo y mente. Una práctica continuada puede aportar gradualmente un estado de calma, paz y relajación, lo que ya es en sí positivo y permite que la mente funcione con más claridad.

"Imagina un alumno en una escuela, las innumerables sensaciones y estados mentales que experimenta a lo largo del día. Quizá se sienta confuso, o excitado, o rechazado, o cuidado, o perdido, o lleno de orgullo, etc., y a veces en una rápida sucesión. Si se enseñara a meditar a los niños y pudieran observar esta su- cesión, ver que esos estados «no son míos, no son yo, no son mi yo», podrían librarse de mucho sufrimiento y dispondrían de atención suficiente para aprender."

- John Bell, Consultor e instructor de plena consciencia, Estados Unidos

"Cuando los niños llegan a mi clase, suelen estar dispersos, agitados por lo que han hecho en otra clase. En vez de pedirles que se calmen, lo que a menudo produce el efecto contrario, intento escucharlos de forma profunda: «¿Puedes contarme lo que te pasa?». Entonces puedo mostrarles comprensión y compasión y ofrecerles unos minutos de relax. Hacerlos trabajar desde el principio sería una pérdida de tiempo. Cuando nos vemos comprendidos y se reconoce lo que sentimos, estamos mucho más dispuestos para aprender."

- Chistiane Terrier, profesora de enseñanza media retirada e instructora de mindfulness, Francia.

LA PLENA CONSCIENCIA FAVORECE LA MIRADA PROFUNDA

La plena consciencia puede regar las semillas de concentración y visión profunda, de honda comprensión, que todos tenemos, y que crecen mientras nos concentramos en silencio sobre un objeto de contemplación: la respiración, nuestro siguiente paso, nuestros pensamientos o impresiones sensoriales, las palabras que escribimos o decimos. La plena consciencia puede ayudarnos a superar hábitos y patrones de pensamiento que damos por sentados y a experimentar el mundo de otra manera. Puede desarrollar habilidades para la reflexión, la contemplación, el discernimiento justo y poder ir más allá de las experiencias para ver interconexiones y verdades más profundas.

Gracias a las diversas prácticas de plena consciencia, podemos aumentar la capacidad de ver con mayor hondura y experimentar de forma directa la naturaleza compleja y sutil del mundo físico y social. Nuestra mente está más abierta y concentrada, nuestras reacciones físicas mejor ajustadas a nuestras interacciones, encuentros y discusiones. Aprendemos a ser conscientes de necesidades, sensaciones e ideas de forma más directa. Incluso podremos abordar nuestros estudios con una mente más aguda y una mayor sabiduría. Richard Brady, que lleva décadas enseñando la práctica, reflexiona sobre este proceso:

"Mi objetivo principal cuando enseño (bien meditación o bien matemáticas) es el mismo: ofrecer a los estudiantes una oportunidad de ser conscientes de sus mentes, de su respiración, de las matemáticas y de problemas matemáticos, de los demás estudiantes y de su propio método de aprendizaje. Cuando creo oportunidades de práctica, los estudiantes descubren el significado y el valor de sus experiencias para ellos mismos."

La plena consciencia puede ayudarnos a dar un paso atrás y reflexionar sobre nuestros propios procesos cognitivos. Esta capacidad, llamada «metacognición»,[1] está siendo cada vez más aceptada en la educación ordinaria como una habilidad básica que puede apoyar cualquier tipo de aprendizaje.

LA ESCUCHA ACTIVA Y EL VALOR DEL SILENCIO

Las escuelas y universidades suelen ser lugares de mucho ajetreo, ruidosos y bulliciosos, lo que no resulta útil ni provechoso. Aprender a escuchar con profundidad y de forma activa no solo nos ayuda en las relaciones con los demás: es también esencial en cualquier aprendizaje. Sara Messire, profesora en una escuela elemental francesa, practicó esta capacidad básica de plena consciencia en sus clases:

"Aquel año, mis alumnos necesitaban de verdad aprender a escuchar. Solo les interesaba lo que decía la profesora, no lo que decían sus propios compañeros de aula. Quería que pudieran analizar su trabajo y el de los demás para mejorar su capacidad de reflexión. Con el fin de promover la escucha activa, establecí un ritual: cuando un alumno ve que la charla y los comentarios no se interrumpen, dice: «Escúchenme, por favor», y los demás responden: «Te escucho», poniendo las manos abiertas detrás de las orejas. Ese gesto les ayuda a escuchar de verdad, con todo el cuerpo, para recibir las palabras de ese alumno. Gracias a ese ritual, cooperan de forma mucho más efectiva."

Los jóvenes a menudo asocian la petición de silencio con disciplina y coerción. La práctica de la plena consciencia puede aportar un renovado aprecio por los aspectos positivos del silencio, la calma y la tranquilidad al abrir un espacio para la contemplación y la mirada profunda. Puede ayudarlos a considerar una invitación al silencio como un regalo que aceptan felices y de forma voluntaria.

Didde y Nikolaj Flor Rotne, los autores daneses del libro sobre la educación consciente *Everybody Present*, señalan: «El poder del silencio es uno de los mayores presentes que podemos ofrecer a los demás y a nosotros mismos en este frenético mundo». Han identificado cuatro pasos para aumentar el silencio en nuestra vida que enseñan a sus estudiantes y que les ayudan a crear dentro de cada uno «un santuario interior de paz».[2]

A los educadores, el silencio puede parecerles inquietante. Julie Berentsen, de los Estados Unidos, observa que para ella la mayor aportación de la práctica ha sido poder estar feliz en silencio en el aula. Nos habla de una estudiante cuyo silencio le preocupaba y la hacía sentirse incómoda, y resultó ser una ocasión para aprender verdades profundas:

"Poco antes de Navidad, pedí al grupo que opinara sobre las sesiones. Contestaron cosas como que eran divertidas, interesantes, que pasaban un rato agradable. Esos comentarios me hicieron feliz, claro, pero también quería saber qué habían aprendido de la práctica, si es que habían aprendido algo. Había una alumna que había estado muy callada. Yo me preguntaba a menudo qué provecho sacaba del tiempo que pasaba en el grupo. Ella nos dijo que el mindfulness le había ayudado a conocerse mejor, a comprender la gran cantidad de emociones que sentía, y que no había nada malo en ello. Al final dijo que había aprendido a ser más amable consigo misma.
De mis observaciones sobre esas sesiones he aprendido que los alumnos valoran tener un espacio para conectar consigo mismos en el aspecto físico y emocional, y que aprecian que un adulto los escuche con atención. Quizá lo más valioso que he aprendido es la importancia del espacio y del silencio: la alegría de sentarse juntos sin sentir la necesidad de llenar el tiempo con la hiperactividad de la vida escolar."

Notas:

1. D. Wilson y M. Conyers, *Teaching Students to Drive Their Brains: Metacognitive Strategies, Activities, and Lesson Ideas* (Alexandria, VA: ASCD, 2016).

2. D. y N. Flor Rotne, «Four Steps for Deepening Silence», *Everybody Present: Mindfulness in Education* (Nueva York: Penguin Random House, 2009).