

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS Y ÉTICA APLICADA PARA EDUCADORES

“No se puede transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla ya está allí. Un buen maestro toca la semilla, permitiéndole despertar, germinar y crecer.” - Thich Nhat Hanh

Este programa está dirigido a todos aquellos educadores que desean cultivar paz y bienestar en sus vidas creando a la vez un entorno más sano y compasivo en las aulas y en las escuelas.

RESUMEN

A fin de que un futuro mejor sea posible, debemos dar a los jóvenes una base ética, promover un ambiente de concentración y de aprendizaje social y emocional en las escuelas, apoyar también el bienestar de los educadores.

En la actualidad, esta tarea supone un reto particularmente importante debido a que las condiciones del desarrollo cognitivo y social de los niños están cambiando de manera radical. Agresiones y acoso son problemas cada vez más frecuentes a la par que la capacidad de atención de los estudiantes disminuye. Un creciente número de educadores sienten que su trabajo es cada vez más difícil.

Muchas escuelas han lanzado iniciativas y programas para contrarrestar esta tendencia. Aunque gestores, maestros y alumnos desean mejorar la situación en las escuelas, a menudo resulta complicado llevar las ideas a la práctica, liderando un cambio duradero en los comportamientos y una felicidad verdadera en la escuela.

La práctica de Mindfulness o Plena Consciencia ha demostrado ser una ayuda valiosa y eficaz para resolver los problemas a los que tantos de nosotros nos enfrentamos en nuestras escuelas.

Mindfulness significa estar auténticamente presente en el momento, tanto con el cuerpo como con la mente. Cuando somos capaces de regresar a nosotros mismos, a nuestras emociones y a las que nos rodean, podemos reconocer nuestro comportamiento habitual, identificar nuevas opciones y hacer mejores elecciones. Podemos entrar verdaderamente en contacto con nosotros mismos, con los demás y con la vida en general, mejorando de forma significativa gracias a ello nuestras relaciones. La compasión surge entonces de forma natural, así como un sentimiento de paz interior, de alegría y de vitalidad. Nuestra experiencia es que los niños y los jóvenes, especialmente, aprecian esta oportunidad de incrementar su libertad personal y de elegir una dirección ética para sus vidas.

Además, estas prácticas de Mindfulness ofrecen a los profesores y a los estudiantes técnicas de relajación sistemáticas y formas concretas de soltar preocupaciones recurrentes, reduciendo el estrés y sus efectos físicos. Los efectos benéficos de la práctica de Mindfulness en la salud han sido reconocidos ampliamente por científicos desde hace unos años. Aunque estas prácticas tienen un fundamento budista, no son religiosas ni sectarias y cualquier persona puede sacar provecho de ellas.

Para que los profesionales de la educación puedan transmitir Mindfulness o Plena Consciencia a sus alumnos, deben primero aprender a aplicarla ellos en sus vidas cotidianas.

Parte I: Cuidando al educador

- Cultivar la conciencia de la respiración para ayudar a unir cuerpo y mente y desarrollar concentración.
- Cuidar nuestro cuerpo para reducir el estrés y el dolor.
- Aprender a cultivar sentimientos de alegría y felicidad y a apreciar lo que ya tenemos.
- Aprender a simplificar nuestras vidas para ser capaces de tener más tiempo para relajarnos y disfrutar de la vida.
- Aprender a escuchar y a abrazar nuestras emociones intensas, miedo, rabia, ansiedad y desesperación.
- Aprender a usar la palabra amable y la escucha compasiva para cuidar nuestras relaciones.
- Explorar directrices no sectarias y éticas para nuestra propia salud y felicidad y también para la de nuestras familias, escuelas, comunidades, sociedades y el mundo.
- Observar de forma profunda nuestro consumo y producción, como individuos y como sociedad.

Parte II: Enseñando Mindfulness y Ética aplicada a los alumnos

- Aprender a guiar sesiones de relajación para los estudiantes.
- Aprender a ayudar a los alumnos a reconocer y a manejar emociones intensas.
- Aprender el arte de construir una comunidad, de manera que nuestra aula y nuestra escuela puedan convertirse en un entorno familiar amable.
- Aprender a resolver creativamente los conflictos en el aula.
- Ayudar a los estudiantes a desarrollar compasión a través de la comprensión de su propio sufrimiento y del de sus compañeros.
- Introducción de un currículum de mindfulness adecuado a la edad, con materiales multi-media, que puede ser aplicado en el aula.

FORMATO

Este programa se ofrece en dos partes, siendo cada una un curso de una semana de duración cada una, que pueden realizarse en alguno de nuestros centros residenciales o en sus centros académicos. Cada curso tiene una semana de duración y está organizado como un retiro residencial donde los participantes viven y duermen en el centro y entrenan la práctica de Mindfulness durante todo el día. Alternativamente, cada curso puede ser dividido en unidades de tiempo más pequeñas según las necesidades (3 fines de semana o 7 sesiones de 1 día espaciadas en el tiempo). La parte I es un requisito previo a la realización de la parte II.

QUIENES SOMOS

El maestro zen Thich Nhat Hanh y la comunidad monástica y laica de Plum Village tienen más de 30 años de experiencia practicando y enseñando Mindfulness y desarrollando un camino de vida ética para nuestra sociedad moderna. Hemos compartido estas prácticas con miles de personas, incluyendo educadores, padres, niños, trabajadores sociales, terapeutas, policías, trabajadores de la salud, políticos, gente de empresa y artistas, muchos de los cuales se han convertido en profesores de Mindfulness y creadores de comunidad por derecho propio. En particular, hemos organizado cientos de retiros para familias, con programas para niños y adolescentes así como retiros para educadores y estudiantes en los cuales hemos refinado una rica y eficaz variedad de prácticas que permiten transmitir Mindfulness a los jóvenes.

VISIÓN

Estamos ahora intentando llegar a aquellas personas que trabajan en el campo de la política de educación, del desarrollo y de la formación tanto a nivel local como a nivel nacional. Deseamos colaborar con el propósito de ofrecer cursos de forma regular a educadores interesados en la enseñanza y práctica de Mindfulness y ética aplicada. Estamos identificando socios colaboradores dispuestos a llevar estos programas a la práctica de forma inmediata. Iniciativas e investigaciones preliminares con educadores y legisladores están en marcha en diversos países en Asia, Europa y Norte América.

OBJETIVOS

Este programa pretende abordar las raíces profundas del sufrimiento y de la división en nuestra sociedad y en nuestros corazones. Como profesores, muchos de nosotros nos damos cuenta de que este es un momento de grandes retos para los jóvenes, que a menudo carecen de indicaciones o herramientas para hacer frente a las presiones y al estrés que la vida les trae. Padres y otros cuidadores no consiguen obtener el apoyo que necesitan para proporcionar la orientación esencial que requieren los jóvenes para crecer felices y poder contribuir de forma positiva a la sociedad. Además, muchas de nuestras instituciones luchan por dar un buen ejemplo de integridad, colaboración o comportamiento responsable que se preocupa por el bien común.

La esencia de este programa de ética aplicada es Mindfulness o la práctica de la Consciencia Plena, la energía de ser consciente y estar despierto a lo que ocurre dentro y alrededor de nosotros en el momento presente. Con esa consciencia profunda sabemos lo que debemos y lo que no debemos hacer en cada momento para aliviar el sufrimiento y aumentar el bienestar. Los métodos que proponemos en este programa de ética aplicada nos ayudan a entender el cuerpo, la mente, nuestros sentimientos y nuestras percepciones de manera a ser capaces de ayudar a otras personas a hacer lo mismo. Aprendemos el arte de cuidarnos y transformar el sufrimiento, nutriendo la alegría. De todo ello, surgen con naturalidad la compasión y una comprensión viva de la interconexión con nuestra familia y con la sociedad.

UN FUNDAMENTO SEGLAR

Este programa está diseñado a partir de las enseñanzas del Buda pero no es religioso ni sectario. Su base se asienta en los conocimientos y en prácticas concretas del budismo incluyendo la consciencia de la interconexión entre todas las cosas y el entendimiento de que solo mediante la comprensión del sufrimiento podemos alcanzar la verdadera felicidad. La evidencia científica demuestra que los métodos provenientes de la tradición budista son efectivos y que pueden ser aplicados con éxito en el contexto seglar y educativo, sin hacer referencia al budismo. Sin embargo, si resulta apropiado para la institución o la comunidad, el programa puede ser impartido desde una perspectiva budista o espiritual.

ENTORNO COMUNITARIO

Este programa se desarrolla en el contexto privilegiado y único de una comunidad de monjes, monjas y hombres y mujeres laicos que practican Mindfulness 24 horas al día. La fuerza y la armonía de la comunidad están basadas en una visión compartida de la conducta ética que surge naturalmente de la práctica de Mindfulness. La comunidad provee apoyo y crea un entorno seguro en el cual podemos mirar nuestras vidas de forma fresca y nueva. Viviendo y trabajando juntos generamos una energía colectiva que tiene la capacidad de curar y transformar cuerpos y mentes. En el programa, Mindfulness se ofrece de una manera que nos permite aplicarla de forma inmediata en nuestra vida cotidiana. Los residentes ofrecen a los participantes su comprensión y experiencia no solo a través de la enseñanza formal sino también a través de su práctica personal de palabra consciente, caminar consciente, comer consciente y relacionarse de manera consciente. El entorno que más apoya la transformación y la curación es una comunidad armoniosa y alegre. Nuestros 30 años de experiencia nos han enseñado que la comunidad es esencial para que el cambio sea profundo y duradero. Viviendo y practicando como una comunidad, encontramos confianza en la familia humana y retornamos a nuestras vidas renovados y entusiastas. El entorno de práctica residencial nos permite abrirnos y redescubrir nuestra bondad innata y dar sentido y dirección a nuestras vidas.