

Educación y equilibrio emocional por Alan Wallace

El día 30 de noviembre de 2011, Alan Wallace participó en el V Congreso Nacional de Educación y el III Encuentro nacional de padres de familia y maestros en Méjico que organizó el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE).

En la conferencia, que fue seguida por más de 30 mil maestros en todo Méjico, Alan Wallace nos introduce preguntas vitales en el ámbito de la educación y nuevos puntos de vista que sin duda alguna deberían ser integrados en los sistemas educativos: educar para ser felices, diferenciar entre la felicidad hedónica y eudaimónica y cómo desarrollar el equilibrio emocional tanto en las aulas como la sociedad. Todo ello lo explica mientras nos narra los orígenes y los puntos esenciales del Curso para desarrollar el equilibrio emocional (*Cultivating Emotional Balance*).



Buenos días a todos,

Quiero decirles desde el fondo de mi corazón que es un honor estar aquí con ustedes y este público. Además, estar en este espacio donde hace unos meses estuvo mi maestro Su Santidad el Dalái Lama y poder seguir sus pasos es un verdadero honor para mí y creo que es algo que recordaré toda mi vida.

Me alegra mucho haber escuchado a mi querido colega y ver como la educación mejicana presenta hoy en día conceptos que son sumamente avanzados y progresistas, he de decir que viajo por todo el mundo y sin duda alguna este tipo de conceptos son sumamente progresistas. Por eso, estoy muy contento de estar aquí para apoyar y a la vez dar continuidad a este movimiento que se ha generado hacia esta dirección y que está relacionado con el tema que voy a tratar a continuación.

Durante este tiempo que vamos a estar juntos les voy a hablar sobre un proyecto que tiene su origen en algo que sucedió hace 11 años, en el año 2000, en la residencia particular del Dalái Lama. Para después conversar y dialogar un rato con ustedes.

VIII Mind & Life: Emociones destructivas

Antes del evento mencionado estuve trabajando durante un año, aproximadamente, con el doctor Daniel Goleman, que como saben es un experto en inteligencia emocional, para organizar este evento y no sólo invitar a los psicólogos más destacados sino que también queríamos contar con la presencia de muchas personas que estaban trabajando en las ciencias cognitivas y las ciencias de la mente. Todas las reuniones que mantuvimos tenían como objetivo reunir a estas personas en una conferencia que trataría sobre un tema muy importante: las emociones destructivas. Un tema sobre el cual, tanto la ciencia contemporánea como el budismo, tenían mucho que aportar.



La conferencia duró cinco días y en ella en cada jornada pasábamos cinco horas escuchando las distintas presentaciones de los mejores científicos a nivel mundial entre los cuales estaba el doctor Paul Ekman. Entre los asistentes también estaba presente el doctor Marc Greenberg de la Universidad de Pennsylvania que trabaja sobre las competencia emocionales y sociales. Lo que sucedió en la conferencia es que estos grandes científicos hacían

conferencias sobre su área de conocimiento para luego continuar con diálogos, muy ricos y llenos de contenido, donde se tenían en cuenta tanto los puntos de vista de la ciencia occidental como de la ciencia contemplativa budista, que es tan antigua como el conocimiento pitagórico, es decir, tan antigua como conocimiento griego. Por lo tanto, estas dos grandes corrientes, la científica y la budista, desembocaron en diálogos muy enriquecedores a lo largo de los días que duro el encuentro que además fue muy ameno. Los occidentales presentes tuvieron la oportunidad de aprender enormemente del conocimiento profundo que estaba aportando Su Santidad el Dalái Lama que participaba en las sesiones, mientras que todos los orientales, principalmente tibetanos, aprendían muchísimo de las aportaciones de occidente.

Curso para desarrollar el equilibrio emocional (Cultivating Emotional Balance)

En el cuarto día, estábamos disfrutando mucho de la conferencia y fue entonces cuando el Dalái Lama interrumpió la dinámica y dijo: «Es maravillosos que estemos todos aquí dialogando de esta manera», y a continuación presento un reto a los científicos occidentales: «¿Es posible hacer algo práctico con todo lo que estamos discutiendo aquí? ¿Podríamos integrar por una parte los conocimientos profundos que se han desarrollado en occidente junto con los conocimientos profundos que se han desarrollado en oriente y presentarlos de forma laica, que fuesen completamente accesibles a la gente, sea



religiosa o no, llevarlos al mundo de manera práctica y útil?» y de este modo dejo el reto en el aire.



Dentro del grupo de científicos que participaban en el encuentro, el más importante y que gozaba de más experiencia, prestigio, y también mayor edad, era el doctor Paul Ekman que aceptó el reto diciendo: «Yo tomo este reto que usted plantea». Y lo primero que hizo tras aceptar fue mirar hacia atrás, mirarme y decirme: «Alan, te voy a reclutar, tu tienes que trabajar conmigo». Y desde ese momento el doctor Ekman y yo empezamos a recopilar todos los conocimientos y descubrimientos sobre las emociones, tanto de occidente como de oriente, y con ello reunimos todo el conocimiento que había en todo el mundo para crear un curso de 42 horas lectivas que se llama *Curso para desarrollar el equilibrio emocional (Cultivating Emotional Balance)*¹.

A la hora de crear el curso creímos que no podíamos presentarlo a la sociedad como algo que nos parecía interesante o que era bueno porque nos gustaba, sino que tenía que ser validado científicamente para corroborar si era beneficioso o no. Todo seguido nos pusimos manos a la obra y el primer paso para poder realizar un estudio científico consistía en encontrar el grupo de personas sobre las cuales haríamos la investigación y que por consiguiente se les enseñaría el *Curso para desarrollar el equilibrio emocional*, para luego ver si el entrenamiento había dado sus frutos.

Entonces surgió la pregunta: ¿A qué personas debemos entrenar?, podíamos dar el curso a ejecutivos o a personas del campo de la salud, pero en este punto hice hincapié en que el entrenamiento se hiciese a maestros y de hecho estoy muy contento con dicha decisión. Una vez elegido el grupo de personas hicimos tres investigaciones: en primer lugar hicimos un estudio piloto y después dos estudios clínicos. En las tres ocasiones enseñamos a 25 maestras en cada uno y así tuve la oportunidad de conocerlas bien y mientras más las conocía, más respeto y admiración generé hacia ellas, en realidad las veía como verdaderas heroínas. En Estados Unidos, y estoy seguro de que de igual modo en Méjico, nadie entra en la carrera de magisterio diciendo: «Yo quiero ser millonario y es aquí donde lo voy a conseguir, o bien lo hago para buscar prestigio, poder, reputación». Si eso es lo que quieren, creo que eligieron mal su profesión.

Creo que este era un punto en común entre ellas. De hecho, por razones científicas tuvimos que elegir que el grupo fuese de un solo género y elegimos a maestras y en este sentido lo que vi es que todas ellas, o por lo menos la mayoría, habían elegido esta profesión, guiadas por el amor, por un profundo deseo altruista y movidas por la compasión de querer ayudar a las generaciones futuras. Fue esto lo que me hizo sentir un profundo respeto hacia esas mujeres, porque definitivamente son pocas las profesiones, donde está tan marcada esta motivación como razón para ejercer una profesión, y eso fue algo que me llamó mucho la atención.

¹ Más información sobre el curso:

- En inglés: www.cultivatingemotionalbalance.org
- En español: www.equilibrio-emocional.es
- Presentación dinámica del curso: <http://prezi.com/qhyaokdasz10/curso-para-desarrollar-el-equilibrio-emocional/>



Así que el entrenamiento se midió de forma objetiva mediante estudios científicos muy rigurosos que demostraron que las 42 horas del curso fueron sumamente efectivas en múltiples niveles. Por ejemplo, la profesión docente de estas personas se llenaba de mucho sentido, satisfacción y menos estrés. De hecho, estos resultados, que son los resultados de nuestro estudio, están a punto de ser publicados en una de las revistas científicas más importantes de este campo².

La educación a lo largo de la historia



Ahora os voy a plantear los retos que hemos afrontado en este proyecto: ¿Cómo se puede aplicar de forma práctica todo este conocimiento que viene de tradiciones antiguas, todo este conocimiento que viene de la ciencia contemporánea para ayudar de forma práctica a los niños pequeños, a los adolescentes y a los adultos? ¿Cómo lo aplicamos? Podemos decir que este ha sido nuestro gran reto.

Así que para poder empezar a responder a estas preguntas, quisiera plantear una pregunta muy básica: ¿Por qué es necesario de educar? ¿Por qué hemos de ofrecer educación? ¿Cuál es el punto? Invertimos mucho dinero, inteligencia y esfuerzo en ella, ¿Pero qué es lo que queremos ver, qué es lo que queremos lograr, cuál es el objetivo de la educación? ¿Cómo sabes si estás teniendo éxito? o ¿Cuál es el alcance de lo que estás haciendo? ¿Cuáles son las medidas para saberlo?

Estas preguntas que parecen muy básicas están enmarcadas dentro de un marco de referencia bastante amplio que es la especie humana. Según la ciencia la especie de homo sapiens-sapiens ha estado presente en la tierra desde hace 200 o 100 mil años y como posiblemente saben durante el 99 por ciento de este tiempo, no había educación. Esto es verdad, los padres criaban a sus hijos y si el padre era un cazador, enseñaba a sus hijos, a los varones posiblemente, a cazar; si el padre era constructor, enseñaba a sus hijos a construir, en cambio la madre a lo mejor enseñaba a sus hijas a cuidar la casa, a cocinar y de este modo durante la mayor parte de la historia no ha habido ninguna educación que viniera de fuera, eran los propios padres que enseñaban a sus hijos la profesión familiar. También sabemos que durante los últimos millones de años en la tierra se han producido cambios graduales y las especies biológicamente se han ido adaptando lentamente a ellos y en base a esta evolución biológica hemos ido mejorando a mejor: piel más oscura, más pelo, menos pelo, etcétera. Es decir, este ha sido un cambio gradual de las especies que se ha producido siguiendo el cambio gradual del medio ambiente o como un derivado de él, y después hemos llegado a la etapa en que los padres enseñan a sus hijos.

² Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A., & Ekman, P. (2011, December 12). Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses. *Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0026118



Básicamente esa ha sido la historia hasta ahora y al observar lo que ha sucedido en los últimos 100 años es evidente que la tendencia histórica está cambiando, puede ser en México, en Estados Unidos, en Rusia, donde fuera, nos damos cuenta de que el medio ambiente está cambiando a una velocidad extremadamente rápida. Pero si observamos quién ha dirigido esta aceleración en los cambios, quién es el responsable de los cambios que estamos viendo, no sólo en el medio ambiente sino también en los campos económicos, científicos, tecnológicos, definitivamente sólo son atribuibles a una sola especie y esta especie es la especie humana. Nosotros somos los que hemos generado esta velocidad de cambio y a estas velocidades es imposible adaptarse biológicamente, es imposible seguir este cambio que es tan rápido.

Así que ahora podemos ver que si queremos seguir adaptándonos, si queremos seguir sobreviviendo e incluso si queremos florecer como seres humanos, ya no nos podemos apoyar tan sólo en los padres o depender de la evolución biológica, por lo tanto la pregunta que surge es: ¿Cómo nos adaptamos a esta complejidad del cambio? ¿Quién está a cargo de este proceso? pues son ustedes, los educadores.

Hacia una nueva educación



Con esto regresamos a la pregunta central: ¿Cuál es el punto de educar?

¿Sería acaso el objetivo de la educación, preparar a nuestros hijos a sobrevivir, a adaptarse a este medio ambiente cambiante, tan rápidamente cambiante que con un poco de suerte dentro de en unos 15 años o cuando sean adultos puedan adaptarse y sobrevivir a ese mundo? ¿Ese es el punto de la educación?

Pero, ¿estarían ustedes satisfechos con este tipo de educación? ¿Nosotros como seres humanos nos sentiríamos satisfechos con una vida que sólo aspira a sobrevivir? ¿Eso sería suficiente?

Podemos decir que la educación ha tenido éxito si podemos ver que nuestros hijos no mueren, si simplemente podemos ver que no mueren de hambre y que tienen las habilidades suficientes para sobrevivir, ver pasar los años, el tiempo y simplemente vivir, envejecer y morir. ¿Eso es todo? Logrando este objetivo podríamos decir que hemos tenido éxito educando o a lo mejor sería conveniente ampliar nuestra visión y pensar en algo más amplio que ese mero sobrevivir.

Si situamos el estándar de la educación en simplemente enseñar a sobrevivir y procrear, ese estándar básicamente nos coloca al mismo nivel que cualquier otro animal, porque este es el estándar del reino animal, sobrevivir, procrear y que haya esa continuidad. ¿Acaso eso es todo, es eso a todo lo que podemos aspirar o nos falta algo que es esencial, esencial al ser humano como tal, esta especie única, esta especie tan única? ¿Nos falta algo más, algo que sea esencial a esa humanidad?



Y en este punto me gustaría citar al Dalái Lama y aunque está claro que el viene del budismo creo que esta cita indica una premisa universal que puede ser válida para cualquier persona, puede ser cristiano o no cristiano, es una descripción universal:

«Creo que el sentido de la vida es buscar la felicidad. Independientemente de que seamos seguidores de una religión o no, creamos en esta o aquella, todos aspiramos a una vida mejor. Por esto, pienso que la auténtica dirección de nuestras vidas es hacia la felicidad»

La dirección de nuestra vida es hacia la felicidad, es aquí donde tenemos que poner el nivel, la vara que mida el éxito de la educación que ofrecemos a nuestros hijos. Siguiendo al Dalái Lama, lo que me gustaría proponer es que si nosotros somos capaces de educar y al mismo tiempo dar las herramienta, las competencias, ese conocimiento que les permita incrementar su sentido de felicidad, que incremente su satisfacción, su sentido del logro; si les podemos proveer de todo esto, creo que esta es la verdadera meta hacia la que tiene que caminar la educación.

Dos tipos de felicidad: Hedónica y Genuina

Felicidad hedónica

Pero permítame ir un nivel más profundo. Cuando decimos felicidad a qué nos estamos refiriendo ¿Nos estamos refiriendo únicamente a experimentar una sensación placentera?

En el caso de que pensemos que experimentar placer es la felicidad, entonces porque no nos tomamos alguna droga, puede ser una droga legal, puede ser una droga ilegal; de este modo, sin ninguna educación y sin mucho más que una sustancia, es decir, tomamos la droga que va a afectar nuestro funcionamiento cerebral y nos va a producir un sonrisa sin ningún significado, sin ningún contexto, ¿Es eso donde queremos llegar? ¿A ese tipo sonrisa feliz sin sentido?

Perdóneme soy un poco rudo, pero si lo que queremos en última instancia es este placer sensorial y nada más, si eso fuera lo que estuviéramos buscando, entonces los cárteles de las drogas tendrían la clave de la felicidad y la educación no tendría nada que ver con ella, pero claramente esto no es cierto.

Así que vamos a proponer nutrirnos y aprender de las tradiciones de sabiduría antigua, pero para ello no es necesario seguir una religión. Por ejemplo, vamos a tomar a Aristóteles y algunas de las definiciones que el dio sobre la felicidad. No los voy a abrumar, vamos a hacer algo sencillo, sólo vamos a ver algunas.

Según Aristóteles, y con esto también está de acuerdo la ciencia más destacada y en particular la psicología positiva, hay un tipo de felicidad que podemos llamar felicidad hedónica, el placer hedónico. En pocas palabras, la felicidad hedónica es aquella que proviene de lo que tomamos del mundo, por ejemplo un coche nuevo, ese coche que te quitaba el sueño y que al conseguirlo digites: «qué bien, es impresionante», o tal vez aquel reloj que siempre has querido «guau, este es un gran reloj, me hace muy feliz». A lo mejor no es algo material sino menos tangible como aquello que recibimos de las



personas que te honran, respetan o aprecian, y entonces dices: «es maravilloso, todas estas personas me honran, me respetan, esto es lo que realmente me gusta, lo que me hace muy feliz». O a lo mejor esta felicidad hedónica proviene del ámbito laboral, por ejemplo competiste por un trabajo, luchaste por esa plaza y la lograste. Ahora posees el puesto de trabajo que querías, lo has logrado y entonces dices: «ahora soy un persona que ha triunfado, ahora soy feliz porque tengo el trabajo, la familia, la casa deseados, lo he conseguido y por ello soy feliz». Es evidente que hay una satisfacción en todo esto, por ejemplo, en tener suficiente dinero para cuidar de nuestra familia, para cuidar de nuestros hijos y de esta manera poderles dar educación y cuidarlos en caso de enfermedad, claro que esto nos trae satisfacción y, de hecho, es una satisfacción muy significativa, que se enmarca dentro de la felicidad hedónica.

Las metas de la educación

Desde luego que estas deben ser una de las metas de la educación, educar a nuestros hijos para que tengan éxito en su vida, para que encuentren este tipo satisfacción y puedan vivir sin miedo, que puedan pagar sus facturas sin estar preocupados por si pueden hacer frente a los cuidados sanitarios en caso de enfermedad. Esto, sin duda, forma parte de las metas de la educación, poder educar a nuestros hijos para tener éxito en este mundo moderno. Respecto a este tema se han realizado un gran número de investigaciones científicas que han demostrado que en las familias donde los padres viven con un gran nivel de ansiedad y preocupación porque se pasan todo el día pensando si tendrán suficiente dinero para pagar la renta, la comida, las medicinas; es decir, cuando se vive en una pobreza tal que cada día se lucha para lograr estas cosas fundamentales, es muy difícil ser feliz. Viviendo en este tipo de pobreza, desde luego, la satisfacción es muy difícil de encontrar.

Así que este aspecto juega un papel fundamental en la educación: llevar a todas estas personas por encima del umbral de ansiedad, de insatisfacción, de estar preocupados siempre por si pueden llegar a fin de mes, si pueden tener un nivel de vida digna donde puedan vivir libres de esta preocupación.

Entonces, a través de la educación, en primer lugar tenemos que lograr llevar a las personas a trascender este umbral de pobreza, de ansiedad y de tal suerte que en lugar de vivir preocupados, puedan sentirse relajados y tener un nivel de vida básico lo suficientemente bueno que les permita incrementar la experiencia de felicidad y el bienestar. Esto ha sido comprobado por muchísimos estudios científicos y este es un rol importantísimo que la educación debe cubrir, el llevar de esa experiencia de infelicidad que viene de la pobreza a una experiencia de felicidad que proviene de gozar de un nivel vida bueno donde, básicamente, las necesidades estas cubiertas.

Así que en esta transición, en la cual uno pasa de la pobreza a estar fuera de ella, se encuentra una correlación muy estrecha entre la cantidad de dinero que se dispone y la experiencia de felicidad. Pero una vez que tenemos todo lo suficiente para cubrir nuestras necesidades, entonces, si se aumenta todo lo que tenemos, nuestra riqueza dos veces más, 10 veces más, 100 veces más, mil veces más, la correlación entre la riqueza o el bienestar económico y la felicidad, se pierde por completo.



¿Esto qué quiere decir? Que a partir de un nivel básico, aunque tengamos más riqueza, más estatus, más poder, más fama, esto ya no aumenta de la misma manera nuestra felicidad. Se disparan y se separan, la felicidad ya no aumenta al mismo ritmo que aumentan todas estas cosas, esta disyuntiva a sido corroborada a través de investigaciones científicas.

En relación a este tema hay algo muy notorio en este sentido, todos los animales por un lado quieren ser felices, estar contentos y por el otro no quieren tener dolor.

Imaginamos que tienes un perrito que se queda muy contento cada vez que le das su comida porque de esta manera tiene la barriga llena y se siente feliz. Además, después la comida juegas con él y a lo mejor incluso le consigues una novia.

Pero qué es lo que hace el perro una vez se ha alimentado y divertido. De hecho, yo he tenido perros y lo que hacen es acostarse, se echan una siesta y tan contentos; es decir: «Tengo la barriga llena, pasé un rato con mi novia, que bien, y ahora a dormir, voy a tomar mi siesta». En esto se basa su felicidad, se contentan con ello y lo celebran con una siesta.

De manera paralela, algunas personas a veces también siguen este patrón de bienestar, sin embargo yo creo que el ser humano tiene un rasgo distintivo en este respecto: no nos conformamos en ser sólo felices, sino que queremos incrementar nuestra felicidad. Es cierto que si tienes suficiente, entonces ya estás contento como para decir: «Ok, ahora mejor me echo una siesta», pero a lo mejor nuestra situación es diferente y al mirar alrededor decimos: «Esto está bien, pero quiero más; aquello es mejor, quiero ser más feliz». En otras palabras, estoy contento, estoy feliz, pero no estoy satisfecho, quiero algo más, y cómo respondemos a ese deseo, al deseo de ser feliz, al querer tener algo más, es muy importante. Si gozamos de una imaginación limitada la respuesta a la pregunta: ¿Qué es lo que vamos a hacer para obtener esa satisfacción que nos falta?, va a ser buscar aquello que nos trajo la felicidad que ahora tenemos y vamos a decir «quiero más». Al ver que el que nos trajo la felicidad fue, por ejemplo, el dinero, el coche nuevo, la pantalla plana de alta definición, el iPhone 1, entonces vas a decir: «eso me trajo felicidad y por lo tanto quiero más de lo mismo. Entonces quiero el nuevo iPhone versión 2, una pantalla más grande, un coche más nuevo, vivir en otro barrio, porque es evidente que este barrio está bien, pero el de mi amigo es mucho mejor» y al final necesitamos cambiarnos de barrio para ser “más felices”. En definitiva, si nuestra imaginación es limitada durante toda nuestra vida, una y otra vez, vamos a pedir y buscar más de lo mismo, una y otra vez, sin llegar nunca a ese bienestar pleno que buscamos.

En este punto del camino hacia la felicidad, tenemos la libertad de elegir seguir buscando la felicidad de este modo durante el resto de nuestras vidas; pero antes de hacerlo es importante que escuchemos a personas como Aristóteles y los grandes sabios de oriente y occidente sobre este tema y ver como ellos llegaron a la conclusión de que una vez que tenemos lo suficiente para vivir, si buscamos incrementar nuestra la felicidad con “el más de lo mismo” en realidad no nos va hacer más felices. De hecho, este pensamiento limitado de “más de lo mismo me va hacer feliz”, es un pensamiento erróneo y no nos lleva a un mayor bienestar, sino que muchas veces a lo contrario.



Felicidad genuina o eudaimónica

En cambio, Aristóteles describió la existencia de otro tipo de felicidad diferente a la hedónica, que es la que hemos visto hasta ahora y que se basa en la adquisición de fama, reputación, objetos materiales, sensaciones agradables, etc. A este otro tipo de felicidad los griegos la llamaron eudaimonía, que la podemos traducir como felicidad genuina, que consiste en florecer como seres humanos y es un bienestar que se deriva, no de lo que tomamos del mundo como en la hedónica, sino de lo que ofrecemos o damos al mundo. Además un rasgo distintivo de este tipo de felicidad, tal y como el Dalái Lama ha enfatizado tantas veces en sus charlas alrededor del mundo, es que su punto de partida es la ética. Desde un punto de vista laico la ética, sin que esta dependa de cualquier religión ya sea la católica, budista o cualquier otra, la podemos definir como una verdad universal que está arraigada en la no violencia y esta actitud de no dañar, de no dañar a aquellos que están a nuestro alrededor, de no dañar a nuestro planeta, conlleva una enorme sensación de bienestar. Si uno tiene claro que no está dañando a los que le rodean, a su familia, a la sociedad y al planeta, eso en sí mismo llena nuestras vidas de sentido y bienestar.

Pero la ética, con esa sensación de bienestar o de algo bueno que le acompaña, no termina con la no violencia, sino que nace de la no violencia y se arraiga en ella, pero no se reduce solo a la no violencia. Sino que la ética alcanza su máximo esplendor cuando ofrecemos lo mejor de nosotros al mundo que nos rodea, es decir, cuando ayudamos a aliviar el sufrimiento de los demás y los ayudamos a encontrar esa felicidad que buscan. Es en este ámbito donde la ética llega a florecer por completo y creo que ustedes como maestros lo habéis experimentado en primera persona porque si educáis ofreciendo lo mejor que está en vuestras manos, si os esforzáis sinceramente para ayudar a los alumnos de la mejor manera que podáis, incluso si has ayudado a un solo niño a través de la educación, lo has apoyado a superar las dificultades que tenía, lo has ayudado a que transforme su vida, todo ello te hace sentir una satisfacción enorme y seguro que es algo que todos los maestros conocéis.

Ahora en este punto corresponde preguntarse de dónde proviene esta satisfacción plena porque no es una satisfacción que se obtiene de fuera, en otras palabras no viene de algo que hemos adquirido sino todo lo contrario proviene de aquello que hemos ofrecido al mundo. Además, hay que añadir que nadie nos puede quitar esta satisfacción porque proviene de ofrecer y no se basa en la obtención de algo que podemos perder. En cambio, el dinero, las posesiones, la reputación, el estatus social, el trabajo no hay ninguno que no podamos perder y lo mismo sucede con todos los placeres que experimentamos, es decir, debido a que todos los hemos obtenido del mundo, entonces todos se pueden perder.

Por lo tanto, es importante resaltar que el bienestar que experimentamos que proviene de haber ofrecido algo al mundo no se puede perder porque quién nos lo puede quitar. Este tipo de felicidad, no solo se experimenta cuando estamos con los niños en casa, sino que también cuando estamos con nuestra pareja y le prestamos atención con cariño, la escuchamos con el corazón, en ese momento le estamos ofreciendo lo mejor de nosotros y allí hay satisfacción.



De la misma manera, cuando ayudamos a un amigo, cuando nos salimos del camino para ayudarlo, para reconfortarlo, para ofrecerle tu apoyo, eso trae consigo una satisfacción enorme y esta felicidad o bienestar que viene de ayudar, de ofrecer, y es un bienestar que no tiene límites.

Un ejemplo de ello lo encontramos en que cuanto más se ofrece, mayor es la satisfacción, si ofrecemos algo a 100 niños vamos a sentir satisfacción, si ofrecemos a mil encontraremos más satisfacción y si le damos a 100 mil aún más, es decir la felicidad va incrementando con el acto de dar y de ofrecer al mundo. En este caso, la alegría que se siente no se termina, y es importante recordar que nadie te puede quitar esta felicidad que nace y está arraigada en la ética. Además, como ya hemos dicho, eso es algo que no tiene límites.

A continuación vamos a tomar como ejemplo al Dalái Lama, ustedes lo han visto, donde quiera que va, expresa esta felicidad excepcional. ¿Por qué, porque tiene mucho dinero, porque tiene mucho reconocimiento? La respuesta es un no rotundo, simplemente porque allí donde va ofrece lo mejor que tiene e inspira a la gente y es esta actitud la que le ayuda a lograr su propia felicidad, una felicidad excepcional.

Otro ejemplo lo encontramos en uno de mis buenos amigos, un hombre mayor, ronda los 80 años, con una gran inteligencia y que durante su vida a sido un hombre de negocios muy ingenioso y trabajador. Un día, hablando con él me dijo, de forma muy cándida, que a lo largo de su vida, hasta que cumplió alrededor de 50 años, calibraba, medía su éxito como ser humano en relación a la cantidad de dinero que tenía, es decir, se valoraba a sí mismo en función de esta relación, y de hecho hizo mucho dinero.

Al cumplir los cincuenta, había tenido éxito en todos los campos, mucho dinero, había amasado una fortuna de millones y millones de dólares, era un buen marido, tenía una familia feliz, era muy respetado por sus colegas y todo ello le hacía gozar de unos exitosos cincuenta años, teniendo en cuenta que su sentido de valía personal se contaba en millones de dólares. Pero a pesar de todo este éxito me contó que le faltaba algo, que en verdad no estaba contento, se sentía vacío y deprimido, y es desde ese vacío que le surgió una gran pregunta y se dijo: «He cumplido todos mis sueños, todas esas casas fantásticas sobre la playa, los coches más lujosos del mundo, todo lo que quería me lo he comprado, lo tengo todo”, incluso era un buen hombre de familia que contaba con una esposa que lo amaba.

¿Qué haces si has logrado todo el éxito del mundo y sin embargo te sigues sintiendo vacío, te sigues sintiendo deprimido e insatisfecho? ¿Qué haces?

Mi amigo se encontraba con un cien por cien de éxito pero con un nada de satisfacción. Entonces que tenía que hacer, como decía Steve Jobs: «Piensa diferente», llegó a la conclusión de que tenía que desarrollar un nuevo sistema de medida, porque respecto a su sistema de medición anterior había llegado al máximo, logró todo lo que quería, era una persona con éxito pero aún no estaba satisfecho, no estaba contento; así que pensó diferente e hizo un gran descubrimiento.

En ese momento decidió cambiar la dirección y dirigir toda su riqueza hacia afuera, y es entonces cuando empezó a dedicar su riqueza, sus habilidades y sus capacidades a



actividades de filantropía, de generosidad, en definitiva, decidió ofrecer al mundo lo mejor que tenía. Al hacer esto y dedicar su esfuerzo, su inteligencia, su dinero a aliviar la pobreza, a promover la educación, se dio cuenta de que cuantas más actividades de este tipo realizaba, cuanto más llevaba su riqueza y su potencial al mundo y lo ofrecía hacia afuera, en lugar de tenerlo todo girando alrededor de sí mismo y para sí, mayor era su sentido de felicidad y satisfacción. En pocas palabras descubrió que a mayor bondad, a mayores actos de bondad y generosidad, su felicidad era mayor. Este descubrimiento que es de vital importancia en nuestras vidas lo podría haber hecho a los cinco años, pero no fue así, y tardo cincuenta años en entenderlo, más vale tarde que nunca.

De esta historia surge una pregunta y es que si la educación moderna puede incluir el proceso de aprendizaje sobre la felicidad, sería posible preguntarles a los niños desde muy pequeños ¿Qué es lo que os hace felices?.

Educar a ser felices

Es evidente que el placer hedónico juega un papel muy importante en los niños, estos son felices y se sienten encantados cuando les das un regalo. Y en este sentido, aun los niños chiquitos, aunque tengan este disfrute de las cosas hedónicas, aun desde muy pequeños los niños no saben que la felicidad no viene tanto de fuera o que hay una felicidad diferente que viene de ofrecer, más que de tomar, y que no viene de fuera, sino de dentro y nunca es demasiado pronto para empezar a enseñarles esto a los niños.

Sería maravilloso si los pequeños pudiesen entender que la llave de su felicidad no viene de buscar cosas fuera, sino que más bien proviene de lo que ellos le pueden dar al mundo, y este punto les va a ayudar de una forma muy significativa a encontrar esa felicidad. De lo que estamos hablando no es una aseveración religiosa, es algo científico, pero que además es una conclusión a la que han llegado las sabidurías antiguas. Educar a los niños desde el principio en este punto tan importante, va a permitir que los niños integren y conozcan que la felicidad no viene de fuera y, de este modo, les vamos a ahorrar muchísimo tiempo que pasarían buscando la felicidad donde no la pueden encontrar.

Los cuatro aspectos del equilibrio mental

Durante los últimos veinte minutos que me quedan hablaré sobre los cuatro aspectos del equilibrio mental que pueden formar parte de un sistema educativo, para después poder abrir un tiempo de diálogo con todos ustedes.

Equilibrio conativo

El primero de estos factores es un factor psicológico que se llama equilibrio conativo y hace referencia a nuestras intenciones y deseos. Si pudiéramos enseñar a los niños a dirigir sus aspiraciones, sus ideales hacia encontrar la felicidad, es decir, ellos ya tienen esta aspiración de ser felices, por lo tanto de lo que se trata es si los podemos acompañar y ayudar en este camino, desde su infancia a la adolescencia, hasta que se convierten en adultos, a traer sabiduría a esa aspiración de bienestar, a esa búsqueda de felicidad. De



manera de que busquen sus motivaciones y que sus aspiraciones les lleven a la consecución de la felicidad genuina y no es queden, simplemente, en la superficie, es decir, en aquellas cosas que en sí mismas no les pueden proveer de esta felicidad anhelada.

Siguiendo esta línea lo importante es ayudar a través de la educación a dotar de sabiduría a sus deseos, a las aspiraciones que tienen, a cuáles son las metas en sus vidas; porque si somos capaces de ello y ayudarles a cumplir los deseos que realmente van a promover su felicidad, y vuelvo ha insistir sería una maravilla poder incluir este elemento en el sistema educativo. Pero parece que en los últimos cien años las tendencias educativas han sido otras, especialmente en Europa occidental y Estados Unidos se ha ofrecido una visión de lo que significa tener una buena vida, ya sea en relación a la vida de un individuo, a la vida de una empresa, a la vida de una comunidad o de una nación. La pregunta que han respondido con esta visión y que han transmitido es: ¿Cómo sabes si tu nación va hacia una buena dirección, si estás teniendo éxito en tener una buena vida?

En mi opinión esta pregunta encuentra la respuesta en tres estándares de la modernidad:

El primero de ellos consiste en adquirir, por lo tanto lo podemos denominar la riqueza. En este sentido, mientras tu nivel de riqueza se incrementa esto quiere decir que lo estas haciendo bien y que vas por el buen camino, y de aquí se deriva que si tu producto interior bruto (PIB) crece, entonces, es un sinónimo de que lo estamos haciendo bien. El segundo estándar es el poder, cuanto más poder más éxito, y el tercero sería el estatus, que sería como los otros dos: más igual a mejor.

En este sentido, hay que recalcar que estos estándares de adquirir, de tener más poder, de tener más estatus marcados por Europa y Estados Unidos, hoy en día se han empezado a adoptar en otros países como India, Brasil, China. Después de nombrar estos nombres les invito a pensar un momento, si 17 mil millones de personas buscan estas metas en sus vidas: más riqueza, más consumo, más poder, más prestigio, no es simplemente suicida; porque nuestro planeta no es capaz de sostener este tipo de estándares. Hablando claro, este ideal nos va a llevar a la banca rota, y lo siento, yo soy americano y lo estoy diciendo como ciudadano de este país, pero esto simplemente no funciona, es un desastre completo porque creer que a mayor dinero, mayor riqueza hay más bienestar, no solo no es la solución sino que no nos está trayendo más felicidad. Es más, un ejemplo de ello lo encontramos en Nueva Zelanda, un país pequeño del primer mundo con mucho éxito en muchos campos, pero que sin embargo su tasa de suicidios está por las nubes, tiene el índice de suicidios más alto. A pesar de todas las evidencias que tenemos seguimos educando a nuestros niños con esos estándares y con ello los estamos llevando hacia el suicidio, al desastre.

Méjico puede ser diferente y yo os digo que el ejemplo de mi país, de Estados Unidos, es un mal ejemplo. Por eso, tenemos que generar una nueva visión, una nueva visión en relación a qué significa la persona, el éxito de la empresa, el éxito de la nación. Si no generamos una nueva forma de ver el éxito, simplemente vamos a acabar con nuestro medio ambiente y con nuestro planeta.



Equilibrio atencional

En este punto, vamos a introducir el segundo tipo de equilibrio mental que es el atencional. De hecho si observamos nuestro planeta, tanto en oriente como en occidente, parece que todos estamos orientados a generar desequilibrios en la atención que se manifiestan ya sea en un déficit de la atención o en hiperactividad. Estos ya no son términos que podemos aplicar solo a algunas personas que tienen algún tipo de enfermedad, sino que se esta volviendo la norma en la sociedad.

Dentro de este campo de la atención encontramos al padre de la psicología, William James que hace más de cien años decía que si hubiera un sistema educativo que pudiera desarrollar el cultivo de una atención sostenida y voluntaria, si pudiéramos enseñar a nuestros niños a tener una atención enfocada, entonces esta sería la educación por excelencia. Es sabido, que tanto para los niños como para cualquier persona que es diagnosticada con un déficit de atención, el principal remedio es el uso de fármacos. Tan útiles como puedan ser estos fármacos, y que quede claro que no estoy subestimando su utilidad, lo único que están haciendo es disminuir los síntomas, y al disminuir los síntomas, de forma simultánea genera la dependencia a ese fármaco que puede durar unos años o a lo mejor toda la vida.

Así que estamos viviendo en un mundo que padece déficit o hiperactividad de la atención. En la sociedad actual podemos ver el tipo de videojuegos que juegan los niños, los cuales promueven una atención llena de velocidad que va ligada al ritmo frenético en el que vivimos. El ritmo de nuestra vida es como un martillo con el que le damos a nuestra propia mente y su resultado es que nos fragmenta, nos distrae. Un niño distraído, con este tipo de mente que acabamos de describir, no puede aprender, incluso si tiene delante a un gran maestro que realmente ama lo que hace y quiere transmitir sus conocimientos a sus alumnos niños, ¿Cuánto pueden recibir estos niños si están distraídos? Por más que el maestro quiera enseñarles, si los niños no prestan atención, cuánto van a recibir de todo lo que les enseña el maestro. En este campo hay pioneros, como es el caso de Susan Kaiser Greenland, que han desarrollado métodos para cultivar la atención en los niños de forma efectiva y sus experiencias muestran que enseñar a desarrollar la atención tiene beneficios en los niños porque están más equilibrados, más calmados, con una atención más enfocada y, por lo tanto, se vuelven capaces de recibir aquello que los maestros quieren o pueden darles. Es decir, la educación que queremos dar solo la pueden recibir si tienen atención, y esto es algo que definitivamente se puede y es deseable implementar en el sistema educativo y claro está que en México también.

Sobre este campo de la atención no cesan de aparecer estudios científicos que uno tras otro y cada vez más y más afirman que la atención se puede entrenar y los beneficios de dicho entrenamiento es que mejora la capacidad de trabajo, te hace un mejor atleta, te hace un mejor padre, te hace un mejor estudiante, hay cientos de estudios al respecto del papel de la atención. En definitiva el resultado de desarrollar y entrenar la atención es que todo aquello que hacemos mejora y la base de ello es una buena atención; y al contrario, si no cultivamos la atención o se carece de ella, todo pierde fuerza y calidad de forma considerable.



Por lo tanto, debido a su importancia el entrenamiento de la atención debería formar parte integral de la educación, de la educación moderna, y así poder entrenar a los niños a desarrollarla desde muy pequeños, por ejemplo desde que tienen cuatro años.

Equilibrio cognitivo

Entre los cuatro tipos de equilibrios mentales que estamos viendo el tercero es el equilibrio cognitivo. Carecemos de este equilibrio cuando no nos damos cuenta de la realidad que viene a nuestro encuentro y eso se produce porque de una forma muy continua nos encontramos atrapados en nuestra propia imaginación o llenos de pensamientos. En otras palabras, en estas ocasiones no vemos la realidad, sino que lo único que hacemos es proyectar sobre la realidad; por lo tanto, el entrenamiento que necesitamos en este equilibrio consiste en atender conscientemente, por ejemplo dirigiendo esta atención consciente hacia nosotros mismos y de este modo atendemos conscientemente, nos damos cuenta de nuestras emociones, pensamientos, deseos y así conseguimos tener mucha claridad acerca de qué es lo que estamos trayendo al momento presente y en qué modo nos relacionamos con el mundo. Y en este mismo sentido, esta atención cercana, esta atención consciente, la podemos dirigir a aquellos con los que interactuamos y con ello atendemos a esa persona con la que estamos interactuando de una forma cercana. También, podemos atender conscientemente y cercanamente al mundo que nos rodea, es decir, estar completamente presentes en la realidad, en lo que está sucediendo; y de nuevo esta claridad mental de atención consciente, es algo que se puede cultivar, es algo que se puede entrenar y se puede traer a nuestro sistema educativo, aún en niños muy pequeños, desde los cuatro años.

Equilibrio emocional

Para finalizar, vamos a hablar sobre el cuarto y último punto que es el equilibrio emocional. Todos hemos experimentado que es perder el control con nuestras emociones, reaccionar emocionalmente de una forma excesiva o estar secuestrado por alguna emoción, de allí que las personas al vernos en semejante situación nos digan: «Pero qué te pasa, ¿hay algo mal, te pasa algo?». En estos casos las emociones destructivas juegan un papel especial, muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de cuándo surgen, lo hacen de forma abrupta, afectan a nuestra conducta, nuestra habla y causan un sufrimiento enorme tanto a los que nos rodean como a nosotros mismos. El desequilibrio emocional también se produce cuando hay un déficit emocional que es cuando tenemos una ausencia de emotividad, cuando estamos más bien sumidos en la apatía y podríamos decir que estamos en una especie de muerte emocional caracterizada por una actitud emocional muy fría. No nos involucramos con aquello que vivimos o compartimos, carecemos de empatía, es decir, en este déficit atencional estamos un poco separados o abstraídos de lo que está pasando.

Este último equilibrio está dentro de la categoría de la educación emocional y para ello sería conveniente educar a nuestros niños sobre el hecho de que en realidad tenemos muy poco control sobre las conductas de los demás. Así que a través de la educación se podría enseñar que es muy poco efectivo, casi imposible controlar la conducta de los demás, pero en cambio hay un bienestar que no depende de cómo los demás se porten con nosotros. Es decir, es posible mantener el equilibrio emocional sin que este dependa



de lo que sucede fuera de nosotros, ya sea en un ambiente más bien feliz o en un ambiente más bien adverso, de lo que se trata es poder mantener un equilibrio interno, tanto en la felicidad como en la adversidad.

Por ejemplo, un caso que nos podemos encontrar en las aulas son niños que hacen *bullying* y la pregunta que surge es cómo podemos actuar con estos alumnos que son difíciles o que tienen cierta malicia, cómo podemos protegernos ante la conducta de estos niños, es posible que les respondamos de una forma diferente, cómo podemos no corresponder a su enfado con nuestro enfado y a su avaricia con nuestra avaricia. Todas estas habilidades también las podemos entrenar partiendo de la base de ser conscientes de que nuestro bienestar no depende de los demás sino que depende de nosotros y que tenemos la oportunidad de desarrollarlo, ya que también es algo que tenemos la capacidad de entrenar.

Ofrecer lo mejor que tenemos al mundo

Me gustaría terminar con una nota sencilla sobre el mundo actual. Hoy en día la humanidad está expuesta más que nunca a todos los sucesos que ocurren alrededor del mundo. Por ejemplo, incluso en un país tan grande como México, cada día se producen todos estos sucesos de los cuales somos testimonios y que están fuera de nuestro control, esto puede producirnos una gran sensación de impotencia al preguntarnos qué podemos hacer ante ellos. Yo solo soy una persona, soy incapaz y no tengo la posibilidad de transformar estas situaciones y esto nos puede traer muchos sentimientos de depresión. Ante tal situación qué podemos hacer, lo único que podemos hacer es ofrecer lo mejor que tenemos, ya sea como padres, como maestros, lo único que podemos hacer es ofrecer lo mejor que tenemos a la sociedad y al mundo e irte cada noche a tu casa con esa satisfacción y al final del día de decir: «Hoy he ofrecido lo mejor que tenía al mundo, he hecho lo mejor que he podido».

Como individuos, definitivamente, podemos tener poco poder para alterar aquello que está sucediendo en el mundo a nuestro alrededor, pero en cambio si tenemos la habilidad de transformar profundamente nuestra mente y finalmente obtener la maestría sobre nuestra propia mente a través de cultivar y no solo cultivar un estado mental equilibrado sino un equilibrio mental excepcional. Y es desde este equilibrio mental que podemos descubrir otra dimensión descrita como eudaimonía, este bienestar que viene de una mente profundamente sana, de una mente profundamente equilibrada y me gustaría recalcar que es posible aprender a tener este tipo de felicidad, independientemente de todos los sucesos que ocurren en el mundo en el que estamos.



Me gustaría concluir resaltando que es posible poder lograr la maestría sobre nuestra propia mente y con ello lograr un bienestar excepcional.



Alan Wallace: Educación y equilibrio emocional

Fuente: Versión estenográfica de la SNTE (www.snte.org.mx)