

EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y LA CONCIENCIA DE SÍ MISMO EN EL
APRENDIZAJE SEE

VICTOR ALFONSO ROZO HENAO

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA LUMEN GENTIUM
FACULTAD DE TEOLOGÍA, FILOSOFÍA Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN FILOSOFÍA Y CIENCIAS RELIGIOSAS
SANTIAGO DE CALI

2022

EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y LA CONCIENCIA DE SÍ MISMO EN EL
APRENDIZAJE SEE

VICTOR ALFONSO ROZO HENAO

Tesis presentada para optar al título de Licenciado en Filosofía y Ciencias
Religiosas

Asesor

Dr. Carlos José Beltrán Acero

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA LUMEN GENTIUM
FACULTAD DE TEOLOGÍA, FILOSOFÍA Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN FILOSOFÍA Y CIENCIAS RELIGIOSAS
SANTIAGO DE CALI

2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del jurado

Firma del jurado

Dedico esta tesis a mis padres, Fabiola y Alfonso, quienes siempre me han apoyado; a Paola y Martín, quienes son mi amor; y al proyecto BINA por todo el apoyo brindado.

Victor Alfonso Rozo Henao

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios por haberme guiado en este camino. A mi asesor de tesis, Carlos Jose Beltrán Acero, por sus aportes y dirección en este trabajo. A John Realpe y Marcela Certuche, quienes por medio del proyecto BINA fueron la piedra angular en la construcción de esta tesis. También expresar mi mayor agradecimiento a todas las personas que brindaron de manera desinteresada su valioso tiempo y dinero para que este trabajo se llevara a cabo: Mario Chamorro, Laura Escobar, Maribell González, John Alexis Guerra. Agradecer a mi directora de carrera Angélica Bejarano que con su dirección supimos guiar por buen camino este trabajo; y a todos mis profesores, amigos y compañeros con los cuales me topé en ese viaje de conocimiento.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
1 EL APRENDIZAJE SEE COMO MODELO TRANSFORMADOR DE LA SOCIEDAD.	16
2 LA “ATENCIÓN Y CONCIENCIA DE SÍ MISMO” COMO PUNTO DE PARTIDA.....	32
3 EL IMPACTO TRANSFORMADOR A TRAVÉS DEL CULTIVO DE LA “ATENCIÓN Y CONCIENCIA DE SÍ MISMO” EN EL MAESTRO JUNTO CON LOS ESTUDIANTES.....	43
4 CONCLUSIONES	55
5 BIBLIOGRAFÍA.....	57

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Marco teórico del aprendizaje SEE	22
---------------------------------------------------	----

RESUMEN

Es ampliamente reconocido que estamos atravesando por una crisis mundial de valores que se manifiesta en problemas tan urgentes como la polarización social, la pobreza extrema, y la dificultad de implementar soluciones conjuntas para mitigar el cambio climático. Es justamente por estas razones que la universidad de Emory en los Estados Unidos, ha creado y puesto en marcha el programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (Aprendizaje SEE) como solución a estas problemáticas. En este programa se encuentran herramientas diseñadas científicamente y estratégicamente, para trabajar en el fortalecimiento de los valores humanos y sociales, enfocado en tres dominios (personal, social y sistémico) y en tres dimensiones (conciencia, compasión y compromiso). Dentro de estos dominios se encuentra el módulo llamado “atención y conciencia de sí mismo” el cual es la base sobre la cual se edifica la estructura del programa mismo, puesto que para lograr generar un cambio en los otros se requiere comenzar el cultivo de una atención consciente sobre el uno mismo, para lograr así proyectarlo de manera empática y compasiva hacia los demás. Es por eso que la presente investigación documental tiene como objetivo analizar el impacto transformador que el desarrollo de la “atención y la conciencia de sí mismo” pueden generar en el maestro y en la comunidad educativa a través del Aprendizaje SEE. Enfocándose en el desarrollo de los valores básicos humanos, como la compasión y la empatía, para lograr en los estudiantes compromiso voluntario y consciente con la transformación de la sociedad.

Palabras clave: aprendizaje SEE, compasión, empatía, compromiso, ciencia, sociedad, educación, maestro, estudiante, comunidad educativa.

ABSTRACT

It is widely recognized that we are going through a global crisis of values that manifests itself in such urgent problems as social polarization, extreme poverty, and the difficulty of implementing joint solutions to mitigate climate change. It is precisely for these reasons that Emory University in the United States has created and launched the Social, Emotional and Ethical Learning program (SEE Learning) as a solution to these problems. In this program there are some tools that are scientifically and strategically designed to work on strengthening human and social values. It focuses on three domains (personal, social and systemic) and three dimensions (awareness, compassion and commitment). Within these domains we find the module called "attention and self-awareness" which is the basis on which the learning program is built, since in order to generate a change in others, it is necessary to begin the cultivation of an awareness about oneself, in order to project it in an empathic and compassionate way towards others. That is why this research aims to analyze the transformative impact that the development of "attention and self-awareness" can generate in the teacher and in the educational community through SEE Learning. Focusing on the development of basic human values, such as compassion and empathy, to achieve in students a voluntary and conscious commitment towards the transformation of society

Keywords: SEE learning, compassion, empathy, commitment, science, society, education, teacher, student, educational community.

INTRODUCCIÓN

Es ampliamente reconocido que estamos atravesando por una crisis mundial de valores que se manifiesta en problemas tan urgentes como la polarización social, la pobreza extrema, y la dificultad de implementar soluciones conjuntas para mitigar el cambio climático. El Dalai Lama argumentaba que entre las razones fundamentales de dicha crisis encontramos, entre otras, el rotundo éxito de la ciencia –que en muchos casos ha minado la confianza en la religión–, así como el encuentro interreligioso facilitado por la globalización que dificulta que una sola religión satisfaga a todos. Por esta razón el Dalai Lama en *El arte de vivir en el nuevo milenio* (2010) aboga por una ética incluyente, basada en la razón, la experiencia, y la ciencia, que se pueda constituir en una base común para toda la humanidad, tanto para aquellos de diferentes religiones como aquellos sin religión. Dicha ética aspira a ser “universal”, no en el sentido de una ética exhaustiva que agote todas las perspectivas éticas (política, económica, o social), sino en el sentido de que constituya algunos principios básicos, válidos en diferentes contextos. En este sentido se podrá decir que dicha ética sería análoga a la física, cuyas leyes fundamentales aplican a los variados contextos científicos (química, biología, o neurociencia), sin agotar en medida alguna lo mucho que estos múltiples contextos tienen que aportar a la comprensión científica del mundo.

El marco conceptual de la propuesta ética del Dalai Lama se basa principalmente en dos principios: en primer lugar está el principio fundamental de nuestra humanidad común - es decir, el principio de que todos deseamos ser felices y estar bien, no sufrir por motivo alguno. Llevándolo al campo científico podríamos decir que este principio se refiere a la búsqueda constante de los seres vivos por maximizar su probabilidad de vivir y minimizar la probabilidad de morir. En segundo lugar se encuentra el principio de la interdependencia entre todos los seres vivos, y entre estos y el medio ambiente, el cual nos permite ver la importancia de cada ser en el andamiaje de la vida. Llevándolo al campo de la ciencia, podríamos decir que

este principio está relacionado con el pensamiento sistémico abocado por las ciencias de la complejidad.

Es por esto que el Dalai Lama en medio de sus palabras reclama a la humanidad en general la adopción de una ética secular de carácter “universal”. Una ética que ayude a desarrollar, cultivar y potenciar todos los procesos requeridos para el fortalecimiento de los principios y valores humanos, que nos guíen hacia la cooperación y transformación del mundo. Para resumir, en palabras del Dalai Lama:

En el mundo de hoy, todos estamos interconectados. Los desafíos que enfrentamos y los que enfrentarán las generaciones futuras, requieren de una cooperación que trascienda las fronteras nacionales, étnicas y religiosas.... Por lo tanto, necesitamos una nueva forma actualizada de pensamiento, una que reconozca nuestra interdependencia y la necesidad de resolver problemas y promover cambios a través del diálogo y la colaboración. Nuestra compasión no puede limitarse sólo a aquellos que se parecen a nosotros o a quienes comparten nuestra nacionalidad o religión; debe ser extendida para abarcar a todos sobre la base de nuestra humanidad común.

Todas las religiones abogan por la compasión, pero para involucrar a toda la humanidad, necesitamos un enfoque ético con atractivo universal: una ética secular que nutra valores humanos tan básicos como la empatía, la tolerancia, el perdón y el amor. La investigación reciente ha demostrado que tales valores pueden ser cultivados a través del aprendizaje y la práctica sobre la base del sentido común, la experiencia y los descubrimientos científicos. Éstos pueden integrarse en el corazón y en la mente, no a través de la imposición de normas, sino a través de la aplicación voluntaria del razonamiento y la investigación. (Emory University, 2019, p.4)

Adicionalmente a este contexto teórico, el Dalai Lama enfatiza la importancia de la práctica. Dicha práctica debe “empezar por uno mismo” debido a que al comportamiento ético no se llega solamente por la vía del conocimiento, sino que,

se debe encarnar dicho comportamiento ético en nuestro diario vivir. Esforzarse por vivir acorde al comportamiento ético ayuda a fortalecer nuestros valores internos, los cuales pueden contagiar a aquellos en nuestro entorno social y más allá. Es por eso que el Dalai Lama, evoca la importancia de la mente en el desarrollo humano, entendida ésta en un sentido bastante amplio:

De hecho, cuando hablo de la “mente” o la “experiencia” de manera general, usualmente pienso en el término tibetano sem (mente) y shepa (cognición), ambos referidos, no sólo a las actividades predominantemente intelectuales asociadas normalmente a las palabras inglesas “mind” o “mental”..., sino más bien a todas las áreas de la experiencia interior, incluidos los sentimientos y emociones que en esas lenguas son a menudo descritas como cuestiones del *corazón*. (Dalai Lama, 2016, p.19)

Como complemento de la importancia de la mente en el planteamiento ético humano, el Dalai Lama habla también de una transformación de nuestras palabras y obras. El Dalai Lama invoca tres niveles de comprensión: (i) la comprensión derivada del escuchar (o aprender) - ésta es principalmente la información que adquirimos sobre un tema, (ii) la comprensión derivada de la reflexión - ésta nos permite desarrollar convicción sobre un tema, y (iii) la comprensión derivada de la experiencia contemplativa - ésta puede ser entendida como un proceso de familiarización e integración de nuestra comprensión de un tema para integrarlo en nuestra vida y hacerlo parte de nuestra naturaleza.

Esta propuesta ética se ha materializado recientemente en el programa curricular denominado Aprendizaje Social, Emocional y Ético (Aprendizaje SEE), desarrollado por la Universidad de Emory, el cual se enseña actualmente en más de 25 países. El Programa del Aprendizaje SEE ofrece a los maestros un amplio marco para el cultivo de las competencias sociales, emocionales y éticas, las cuales pueden ser utilizadas tanto en la educación K-12 (kindergarten–grados superiores), como también en la educación superior y profesional.

El Aprendizaje SEE se fundamenta en torno a tres dimensiones, que a grandes rasgos abarcan los distintos tipos de conocimiento y competencias que buscan promover en los estudiantes: (1) Conciencia; (2) Compasión; y (3) Compromiso, las cuales se relacionan íntimamente entre sí. A su vez, estas tres dimensiones pueden ser abordadas en tres dominios: (1) Personal; (2) Social; y (3) Sistémico. (Emory University, 2019, p.16).

De manera que el aprendizaje SEE está completamente relacionado con el pensamiento y proyección de la ética propuesta por el Dalai Lama. Para él la importancia de la transformación radica en el ejercitamiento, conocimiento, y práctica de los valores éticos mencionados (la empatía, la tolerancia, el perdón, el amor etc.), llevándolos siempre al diario vivir. Siempre pensando en las tres dimensiones: compasión, conciencia y compromiso.

El marco teórico del Aprendizaje SEE está basado en el principio de la compasión, aspecto que se encuentra al centro de las tres dimensiones del Aprendizaje SEE. Esta se refiere al cultivo de una forma de relacionarse con uno mismo, con otros y con la humanidad como un todo unificado a través de la amabilidad, empatía y una preocupación por la felicidad y el sufrimiento. Debido a que los valores del Aprendizaje SEE no se basan en imposiciones sino en un descubrimiento y comprensión personal, el cultivo de la compasión y la amabilidad no ocurren meramente por ordenar o exigir que los estudiantes se comporten de una forma compasiva. Por este motivo, el pensamiento crítico es crucial para la dimensión de la compasión. (Emory University, 2019, p. 16)

El modelo pedagógico del Aprendizaje SEE hace eco de los tres niveles de comprensión invocados por el Dalai Lama, enfocando siempre como componente fundamental la compasión. Según el Aprendizaje SEE se debe de priorizar y guiar al estudiante para que forje un pensamiento crítico autónomo y consciente, no de una manera autoritaria o por imposición, sino, como un mecanismo desarrollado por el mismo estudiante a través de su misma comprensión de nuestra humanidad

común, así como del mundo y su interdependencia. Debido a esto, el punto de partida del Aprendizaje SEE es el desarrollo de la atención y conciencia de sí mismo, pues esto va de la mano con la propuesta ética del Dalai Lama y su invitación a iniciar por uno mismo. Esto implica una perspectiva subjetiva o de “primera persona”, en la cual se ayuda al estudiante a centrar la atención en sí mismo, y a partir de allí desarrollar la consciencia de sí mismo.

El Aprendizaje SEE considera la atención como una habilidad que puede ser cultivada tal como cualquier otra. Al aprender a prestar atención a nuestros propios estados internos, a la presencia de los demás, y a sistemas más amplios, somos capaces de desarrollar (...) ‘el foco interno, en el otro y el externo’ (Emory University, 2019, p.19)

Por eso es necesario cultivar una habilidad tan importante como la atención, pues es una de las principales herramientas para conseguir encarnar un comportamiento ético. Manejar nuestra atención nos ayuda a desarrollar una mejor comprensión de nosotros mismos y de los demás.

Debido a la necesidad de la implementación de un cambio educacional en los niños y jóvenes en formación que incentiven el desarrollo de la conciencia y el compromiso por la humanidad común, es que surgió esta investigación. Al leer detalladamente el Aprendizaje SEE se llegó a la conclusión de que este programa educacional tiene un gran potencial en el desarrollo de habilidades para este fin, principalmente en el desarrollo de habilidades como la “atención y conciencia de sí mismo” la cual funciona como la pieza fundamental en el desarrollo de todo el andamiaje del Aprendizaje SEE.

Debido a la importancia de esta habilidad se planteó la pregunta problema de ¿Cuál es el impacto del aprendizaje SEE para la concepción de maestro, estudiantes y el aprendizaje? Para lograr resolver esta pregunta se propuso el objetivo general de analizar el impacto transformador que el desarrollo de la “atención y la conciencia de sí mismo” pueden generar en el maestro y en la comunidad educativa a través del Aprendizaje SEE. Para analizar dicho propósito se realizó una recopilación de

información que permitió establecer los conocimientos necesarios para la estructura de esta investigación.

Esta investigación documental se divide en cuatro momentos. El primero es el desarrollado en el primer capítulo donde se buscó explicar y determinar qué es el Aprendizaje SEE, en qué consiste y qué función presenta a nivel educativo tanto para maestros como los estudiantes; el segundo momento se desarrolla en el segundo capítulo donde se comprendió y profundizó el componente de “atención y conciencia de sí mismo” establecido en el dominio personal del Aprendizaje SEE donde además se analizó desde varios puntos de vista tales como la ciencia, ética, psicología, y el entorno laboral resaltando la importancia de este componente en las relaciones sociales; el tercer momento se corresponde con el tercer capítulo donde se reflexionó en torno al impacto que el desarrollo de la “atención y conciencia de sí mismo” por parte del maestro, junto con sus estudiantes, puede generar en la comunidad educativa; para finalizar el último momento son las conclusiones donde se estableció la importancia del Aprendizaje SEE en la comunidad educativa y los efectos que podrá tener en quienes rodean a los que lo practican.

1 EL APRENDIZAJE SEE COMO MODELO TRANSFORMADOR DE LA SOCIEDAD

Este primer capítulo tiene como finalidad explicar y delimitar lo que es el aprendizaje SEE, en qué consiste y qué representa a nivel educativo; además se hará la exposición de su estructura y pedagogía. El aprendizaje SEE (Aprendizaje Social, Emocional y Ético) es un programa desarrollado por el Centro de Ciencia Contemplativa y Ética de la Universidad de Emory, el cual está basado en la Compasión, y en un esfuerzo multidisciplinar, en diversos campos de estudio (psicología, filosofía, física, biología). A su vez, todos estos esfuerzos están relacionados con el pensamiento y ética budistas, a partir de la mirada del Dalai Lama.

El programa de Aprendizaje SEE busca educar éticamente a los niños y jóvenes (K-12, es decir, Kindergarten-grados superiores), ya que estos son el futuro de las sociedades; esta educación parte de la fundamentación de una ética secular propuesta por el Dalai Lama al mundo. Cabe aclarar que al momento de hablar del Aprendizaje SEE en relación con el budismo o Dalai Lama, no se busca establecer esta conexión en el nivel de lo religioso. Por el contrario, se establece un punto de partida desde la laicidad, más allá del pensamiento o dogma religioso de alguna tradición en particular. Todo esto con el fin de ser aceptado e implementado en cualquier contexto o escenario en el cual sea presentado, el propósito es abarcar a todos los seres humanos sin importar condiciones o presuntas barreras.

Para lograr dar contexto al programa de Aprendizaje SEE, se deben primero entender algunos conceptos básicos relacionados con el pensamiento budista. Primeramente, en la filosofía budista se resalta una necesidad esencial en todos los seres: “resulta evidente que todos los seres que poseen experiencia consciente están orientados hacia la búsqueda de aquellas experiencias que son placenteras y hacia la evitación de aquellas otras que resultan desagradables o dolorosas” (Dalai Lama, 2016, p.43). Este argumento del Dalai Lama frente a la naturaleza esencial de los seres, de buscar lo beneficioso y evitar lo dañino, se ve reflejado en la biología

misma, en donde se explica que los animales busquen de manera natural e instintiva la supervivencia, y esta búsqueda conlleva a evitar cualquier tipo de situación que los haga correr peligro. Partiendo del hecho de que los seres humanos hacemos parte de la familia Hominidae, la cual es integrada por cuatro géneros distintos, Homo, Gorilla, Pan y Pongo, en la cual tenemos proximidades genéticas frente a nuestros congéneres los grandes simios, se deduce, entonces, que nuestra naturaleza también corresponde a este hecho de buscar la supervivencia y evitar el peligro. Con los seres humanos este principio se vuelve más profundo ya que no solo abarcaría la supervivencia sino también la felicidad, y lo peligroso será entonces el sufrimiento; por consiguiente todos los seres humanos, buscamos siempre la felicidad y queremos evitar o detener todo sufrimiento.

En el budismo se contempla también el principio del cultivo de los valores básicos humanos, por medio de los cuales nos ayudan a fomentar el comportamiento ético. Por medio de este cultivo de los valores básicos humanos se llega a un desarrollo interior, y uno de los valores básicos para el budismo, que también es en este caso para el Aprendizaje SEE, es el valor de la compasión. Sobre este se teje toda la estructura ética.

El resultado de la comprensión del principio fundamental (buscar la felicidad y evitar el sufrimiento), y el cultivo de los valores básicos humanos como la compasión, genera la consciencia de la interconectividad que existe dentro de todos los seres humanos, es decir, la interdependencia. En el budismo, la interdependencia es el desarrollo de la conciencia que comprende que todo está interconectadas y en redes; el sufrimiento propio afecta a los demás y viceversa, y sucede lo mismo con la felicidad. Si el sujeto se encuentra feliz, esto produce en los otros felicidad. Además la interdependencia, como su nombre lo indica, es también la dependencia consciente de todo: objetos, personas y/o fenómenos. Se destaca, entonces, el principio de causa y efecto, a partir del cual se comprende que todo suceso es el resultado de otros sucesos. Considere la interdependencia a partir del ejemplo siguiente: un vehículo nuevo en venta. Para que este vehículo exista, deben haber

sucedido muchos otros eventos y circunstancias, como: la extracción de los minerales para la materia prima, la fabricación de las piezas, el transporte de ellas, el ensamblaje de estas, y el transporte del vehículo completo al lugar donde se venderá, etc. Además de esto, está la gran cantidad de personas que han tenido que ver en este proceso de fabricación de este simple vehículo, desde las personas que trabajan en los cultivos de caucho, a los que trabajan en las minas para la extracción de minerales, hasta la persona que trabaja para la misma marca del vehículo, el cual hace posible la venta. La interdependencia también se ve reflejada en las relaciones humanas, cuando una persona es agresiva con otra hay que estar consciente de que existen antecedentes para este hecho, como por ejemplo: un mal día, mala alimentación, problemas familiares, etc.

Ahora que hemos esbozado estos conceptos del pensamiento budista, los cuales influyen en la estructura del Aprendizaje SEE, damos paso a describir el Aprendizaje SEE en sí. Este aprendizaje como se dijo ya anteriormente, contiene una ética secular y por ende una estructura completamente abierta. Esto quiere decir que es un programa maleable que puede ser adaptado a cualquier contexto o situación, si así se quisiera. Debido a su compromiso con la ética secular, no hay problema en ser aplicado tanto en una escuela cristiana, como en una musulmana, o una escuela secular. Similarmente, no está condicionado a algún tipo de necesidad física o económica a nivel estructural. Puede ejecutarse y moldearse en relación con cualquier condición económica o física. Considerando también las grandes diferencias culturales que componen el mundo, el Aprendizaje SEE da la posibilidad de ser modificado y adaptado de tal manera que no afecte la integridad o cultura de la sociedad en donde se desarrolle.

El Aprendizaje SEE es un programa desarrollado para el aprendizaje social, emocional y ético de los estudiantes en el K-12 (kindergarten–grados superiores), sin embargo, puede también ser aplicado en la educación superior y profesional. El Aprendizaje SEE propone una ética laica, que no presupone ninguna tradición religiosa en particular, así como tampoco se rechaza, permaneciendo abierto a

ellas. En este orden de ideas se busca y fomenta el apoyo científico para profundizar aún más los conocimientos adquiridos y estos se logren así desarrollar de una manera efectiva.

Los pilares del Aprendizaje SEE están en el sentido de la humanidad común, y en la interdependencia, que es en donde se conforma, por medio del sentido común, la experiencia humana y el conocimiento científico. A través de este planteamiento se persiguen dos objetivos generales: la “alfabetización emocional” y la “alfabetización ética”. La “alfabetización emocional” es la habilidad cultivada de la conciencia interior, la emocionalidad, es decir, ser consciente de la presencia de las emociones, pensamientos, y sentimientos; ser consciente del motivo por el cual estos florecieron, y la manera cómo afecta a la persona al momento de experimentarlos. La “alfabetización ética” por su lado es la conciencia presente de la ética en la vida; es desarrollar la conciencia de lo beneficioso y lo dañino, en relación con qué actos, pensamientos y compromisos podrían ser beneficiosos, tanto para la persona como para los demás, desde el panorama ético.

Para el Aprendizaje SEE “la atención es una habilidad fundamental que influye en todos los aspectos del aprendizaje” (Emory University, 2019, p.12). La importancia de la atención radica en la focalización del proceso de aprendizaje y del cultivo de los aspectos requeridos, ya que por medio de esta atención, se puede llegar a tener una mejor conciencia de la vida interior, de la relación con los demás, e inclusive, de la interdependencia que nos conecta con todo.

En el andamiaje ético presentado por el Aprendizaje SEE, así como en el pensamiento budista, el valor de la compasión es fundamental en la concepción de la ética. “No se trata de una ética basada en alguna cultura o religión particular, sino en una fundamentada en los valores humanos básicos como la compasión” (Emory University, 2019, p.12). La compasión será, entonces, principal como valor ético, ya que por medio de esta se fomenta la concepción de la interdependencia, la relación ética con los demás y la persona misma. “La creciente evidencia científica apoya la noción de que una actitud compasiva y de cuidado es beneficiosa no solo para los

demás sino también para nosotros mismos, en términos de salud física y emocional.” (Emory University, 2019, p.12). Tenemos, entonces, un soporte científico, que valida el pensamiento laico y su propósito ético en el Aprendizaje SEE. Estudios científicos recientes muestran cómo resultado que actos compasivos, empáticos y altruistas, tienen grandes beneficios para la persona que los realiza, incluso físicamente, como la disminución de la presión arterial entre otros beneficios.

Para la correcta ejecución del programa se requiere fomentar en los estudiantes el desarrollo de un pensamiento crítico consciente, es decir, un pensamiento crítico en donde el mismo estudiante sea el que tome sus propias decisiones de manera voluntaria, responsable y natural. El pensamiento crítico ayuda de esta manera al estudiante en su propia comprensión, en la comprensión con los demás y los sistemas interdependientes.

El Aprendizaje SEE está estructurado por medio de tres dimensiones y tres dominios; las tres dimensiones son *conciencia*, *compasión* y *compromiso*. Los tres dominios en donde se van a desarrollar estas dimensiones son: el *personal*, el *social* y el *sistémico*. La *compasión* es considerada la principal dimensión del marco teórico de este enfoque, debido a que a través de ésta se logra el cultivo de la *compasión propia* y la *preocupación por los demás*, cultivando también de manera inherente valores como la *empatía*; todo esto por medio de la máxima principal: *obtener la felicidad y evitar el sufrimiento*.

La dimensión de la *conciencia* “se refiere al cultivo de un entendimiento en primera persona¹ de nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones” (Emory University, 2019, p.19). Aquí la *conciencia* es la *propia comprensión*, tener conocimiento del propio pensamiento, sentimiento y emociones. Para esto es necesario desarrollar el componente de la *atención*. Y la dimensión del *compromiso*

¹ Al referirse en primera persona, será el estudiante mismo y su conciencia de la vida interior por su propia voluntad y conciencia, sin intromisión de algún agente externo la persona propia.

“se refiere al aprendizaje de conductas y familiarización con actitudes, disposiciones y habilidades que son conducentes al bienestar personal, social y comunitario” (Emory University, 2019, p.20). Esto se refiere a los hechos, actos y disposiciones a realizar de los estudiantes después de haber desarrollado las dos anteriores dimensiones (compasión y conciencia). En esta dimensión también tiene importancia el pensamiento crítico ya que este es indispensable en la toma de decisiones.

En lo correspondiente a los dominios tenemos que en el dominio *personal* se desarrolla la “alfabetización emocional” para reconocer e identificar las emociones, conocerlas a plenitud y poder discernir frente a ellas. El dominio *social* hace énfasis en la importancia de la sociedad para las personas, ya que para el completo desarrollo humano se necesita de la sociedad, partiendo de que los seres humanos son inherentemente sociables. Las investigaciones científicas que indican que “los rasgos prosociales pueden ser cultivados a través del aprendizaje, la reflexión, y la práctica intencionada. Los resultados de tal cultivo incluyen cambios medibles en el cerebro, el cuerpo y la conducta, con beneficios asociados al bienestar físico, mental” (Emory University, 2019, p.22). En el dominio *sistémico*, se desarrolla un modo de investigación y de concientización donde se muestran las causas y condiciones de los problemas en todo su contexto, generando las bases para poder implementar un plan y solucionarlo, de manera actual y futura.

Figura 1. Marco teórico del aprendizaje SEE



Fuente: (Emory University, 2019)

Ahora describiremos el modelo pedagógico del Aprendizaje SEE. Este está configurado en tres niveles de conocimiento y cuatro líneas de aprendizaje. Los tres niveles de conocimiento plantean que no solo la recepción de conocimiento es suficiente, sino que además se debe comprender y analizar el conocimiento de manera profunda. Estos son:

- *Conocimiento recepcionado*, este es el conocimiento que adquieren los estudiantes a través de la escucha, la lectura y las experiencias que viven o han vivido.
- *Visión crítica*, este conocimiento se da cuando el/la estudiante es capaz de realizar la conexión entre el conocimiento recepcionado y la experiencia propia, dando lugar así a un nuevo panorama; sin embargo, este conocimiento no cuenta con el suficiente peso para desencadenar una transformación profunda.
- *Entendimiento incorporado*, debido a la carencia de peso obtenida por la relación de conocimiento recepcionado y visión crítica, se propone que el maestro

desarrolle ejercicios con el fin de que este conocimiento sea afianzado y resulte de manera espontánea, natural.

El proceso y resultado de estos niveles de entendimiento debe de ser producto del propio descubrimiento y experimentación del/la estudiante. Cabe resaltar que en todo el programa de Aprendizaje SEE el/la maestro/a cumplirá función de guía, facilitador/a, motivador/a, y no como un sujeto dador o transmisor de conocimiento.

Las cuatro líneas de aprendizaje que componen este modelo pedagógico están diseñadas con el fin de proporcionar al estudiante la ruta para la profundización de los temas a trabajar, para que estos sean captados de manera interna y llevados a la realidad personal. Las líneas de aprendizaje son:

- *Pensamiento crítico*, este aprendizaje es fundamental y, tal como los otros, está presente en todo el Aprendizaje SEE. A través del pensamiento crítico se logra la apropiación interna del conocimiento llegando hasta una “humildad epistémica”² la cual se fundamenta en el desarrollo propio de la persona, además ayuda en la relación que se establece con los demás.
- *Las prácticas reflexivas*, son actividades en “primera persona” (concepto puntualizado anteriormente) en las cuales los estudiantes las realizan con el fin de conseguir la interiorización profunda del entendimiento respecto las experiencias vividas y la visión crítica; para esta práctica se realizan ejercicios como prestar atención a sensaciones corporales, técnicas de respiración, entre otras.
- *Perspectivas científicas*, en esta perspectiva está compuesta por todo el conocimiento otorgado por la ciencia específicamente de ramas como la neurociencia, biología y psicología; es por esto que el Aprendizaje SEE logra establecer una conexión entre la ciencia como “tercera persona”³ y la profundización

² De acuerdo como Emory University (2019), la humildad epistémica es “una apertura a la posibilidad de estar equivocado; ser consciente que el conocimiento personal es siempre parcial y limitado, pudiendo ser actualizado por los aportes y perspectivas de otras personas”(p.28)

³ La “tercera persona” es para el programa SEE todo el conocimiento que se adquiere de manera externa a la persona, información dada por el maestro o cualquier otro medio; ejemplo de ello la ciencia como la biología, neurociencia, entre otras.

en “primera persona”, experiencias propias en relación con evidencia y conocimientos científicos.

- *Aprendizaje participativo*, este consiste en llevar el conocimiento aprendido e incorporado a la práctica, con juegos colaborativos, proyectos de compromiso comunitario, etc.

En este modelo pedagógico empleado por el Aprendizaje SEE, se establecen “capacidades perdurables” que podrán alcanzar los estudiantes al desarrollar el proceso. Las capacidades perdurables se ajustan a cada dominio y también a cada componente del dominio. Se destaca que estas capacidades perdurables en el Aprendizaje SEE, no se utilizan con fin de medir o estandarizar el desarrollo de cada estudiante, ya que no se trata de un aprendizaje forzoso u obligatorio.

Con la claridad respecto al modelo pedagógico implementado por el Aprendizaje SEE, se precisará de manera consecuente, en qué consiste cada *dominio*, comenzando por el dominio *personal*, siguiendo con el dominio *social* y terminando con el *sistémico*. Cada uno de los tres dominios expuestos por el Aprendizaje SEE tienen por estructura algunos componentes y estos a su vez contienen las capacidades perdurables, que hemos descrito anteriormente.

El *dominio personal* del Aprendizaje SEE está configurado por tres componentes, *atención y conciencia de sí mismo, compasión por sí mismo y autorregulación*, resaltando que el primer componente de este dominio, es decir, la *atención y conciencia de sí mismo*, recibirá un enfoque central en este presente trabajo. Es por esto que en el segundo capítulo este componente será desarrollado con mayor profundidad. El componente de la *atención y conciencia de sí mismo*, está diseñado con el fin de cultivar y focalizar la atención y conciencia en sí mismo, para hacer un reconocimiento consciente de toda la interioridad personal, es decir, sentimientos, emociones, sensaciones. Para cultivar y profundizar este componente se requiere que el estudiante realice una combinación de primera persona, es decir, cuerpo y

mente, lo “subjetivo”⁴, junto con la tercera persona, que es la información adquirida por medio de la escucha, lectura y experimentación propia, generando una conciencia de sí mismo. Para lograr este cultivo existen capacidades perdurables las cuales se tendrán que desarrollar. Estas son: *prestar atención a nuestro cuerpo y sensaciones*, lo cual centra la atención en lo que sucede al interior del cuerpo, las sensaciones físicas al presentarse algún tipo de emoción. *Prestar atención a las emociones y sentimientos*, la cual tiene su foco en que el propio estudiante por medio de la experiencia en primera persona, para que el estudiante cultive la conciencia emocional. *Mapa mental*, “es una metáfora que se refiere a ayudar a los estudiantes a desarrollar un creciente entendimiento conceptual sofisticado de las emociones y estados mentales.” (Emory University, 2019, p. 41). Se trata pues de una herramienta que cumple la función de crear un plano por el cual el/la estudiante logra concientizarse de los sentimientos, emociones y estados mentales que puedan presentarse en él/ella, debido a su conocimiento a profundidad de sí mismo/a.

El segundo componente de este dominio personal es la *compasión por sí mismo*, el aprendizaje SEE es claro al momento de decir que la compasión aquí tratada, ya sea personal o referente a los demás, no es a nivel de lástima o pesar. En lugar de esto, en lo personal se da como autocuidado genuino, y con los demás, se da como actitudes empáticas y altruistas. Cultivando la compasión por sí mismo se genera la aceptación y confianza propia. De esta manera para alcanzar esta compasión existen dos capacidades perdurables: (1) *entendimiento de las emociones en contexto*, por medio de la cual se pretende que el/la estudiante comprenda que toda emoción reposa en un contexto, no sólo donde el factor externo a él/ella al momento de provocar la emoción es lo que tiene validez, sino que también lo tiene la vida interior y la percepción del propio estudiante; “un evento que causa enojo puede resultar de una necesidad por ser respetado” (Emory University, 2019, p.44); (2) la

⁴ Según Emory University (2019) por subjetivo “Nótese que este uso de “subjetivo” se refiere a la experiencia emocional, no a algo que solo que sólo es un tema de opinión o gusto” (p.38).

aceptación personal, en la cual se ayuda a cultivar la autoaceptación para dar una correspondencia a la realidad, donde se entiendan fenómenos como la decepción y la angustia, además de ayudar a que el/la estudiante cultive fortalezas y valores internos.

El último componente de este dominio es la *autorregulación*, el cual consiste en llevar a la práctica la conciencia y compasión por sí mismo conseguida por medio de la capacidad de saber tener control sobre el cuerpo, el pensamiento y las emociones, así cómo manejar las situaciones y reaccionar de la mejor manera. Las capacidades perdurables para este dominio son: (1) *equilibrio del cuerpo*, en el que para lograr un control mental primero se tiene que tener un control corporal, sin estabilidad física no hay estabilidad mental; para lograr ese dominio se practican herramientas como el Tai-chi, el Yoga, o lo que es más común, técnicas de respiración; (2) el *control cognitivo y del impulso*, la importancia de esta capacidad radica en el pleno dominio mental para no caer bajo el dominio de los impulsos, pensamientos y emociones dañinas, para eso es fundamental el cultivo de la atención, debido a que por medio de ésta se toma conciencia de los cambios al momento en que sucedan; para eso se utilizan ejercicios como la meditación. Finalmente, (3) *explorar las emociones*. Con el control físico y cognitivo, se procede al pensamiento crítico donde los estudiantes deben decidir qué emociones son beneficiosas y cuáles negativas para el bienestar propio. De esta manera se concluye el dominio personal y se da paso al siguiente dominio, el social.

El segundo dominio a tratar por el Aprendizaje SEE es el *dominio social*, señalando en este caso lo social como las interacciones inmediatas de cada estudiante, es decir, familia, amigos, maestros, etc. Al igual que en el dominio personal, este dominio está compuesto por componentes, los cuales tienen, a su vez, capacidades perdurables a cultivar.

El primer componente del dominio social es la *atención interpersonal*; en este primer componente el Aprendizaje SEE se enfocará en la importancia de los valores prosociales, aquellos valores como la compasión y la empatía que hacen originar

relación con las demás personas de manera beneficiosa sin causar conflictos o perjuicios. Este componente está conformado por tres capacidades perdurables: (1) *prestar atención a nuestra realidad social*, consiste en que los estudiantes reconozcan la naturaleza y necesidad del componente social para el desarrollo mismo del ser humano; reconocer que nadie es independiente de los demás y que además se tiene un efecto de reciprocidad con los demás seres humanos; (2) *prestar atención a nuestra realidad compartida con otros* es una segunda capacidad que busca que los estudiantes reconozcan a los demás como seres iguales a ellos mismos, es decir, que se poseen las mismas capacidades sensoriales y emocionales, dando importancia a las similitudes y a las diferencias como factores que acrecientan la conciencia social; (3) la última capacidad es la de *apreciar la diversidad y las diferencias*, comprendiendo que, aunque haya una igualdad como seres, también existe gran cantidad de diversidad y diferencias, ya que no todas las personas poseen los mismos deseos u objetivos; a través de la crianza o cultura pueden distar totalmente unos de otros, y es por eso que se genera la necesidad del fomento del respeto por toda la gran variedad de seres humanos que exista, sin entrar en prejuicios ni discriminación.

El segundo componente de este dominio social es el de la *compasión por otros*, este posee tres capacidades perdurables: (1) *entendimiento de los sentimientos y emociones de los otros en contexto*, que consiste en cultivar la capacidad de entender a los demás con sus sentimientos y emociones a través de la compasión; al igual que el/la estudiante hace un análisis propio y se reconoce como sujeto que posee necesidades y que además, es impulsado por contextos determinados a realizar actos dañinos, debería hacer lo mismo, es decir, un análisis pero con la perspectiva puesta hacia los demás, mirando no con prejuicio ni odio ante un acto que se desaprueba, sino con empatía y compasión debido a la comprensión alcanzada; (2) la segunda capacidad es *apreciar y cultivar la amabilidad y la compasión*; por medio de este cultivo el estudiante actuará y se comportará de manera ética beneficiando tanto a él/ella mismo/a como a los demás; este

pensamiento tiene fundamento en investigaciones científicas de expertos como las del primatólogo Frans de Wall, quien demuestra que existe en animales no humanos la capacidad de la empatía e incluso actos de altruismo (Emory University, 2019, p.69) ; (3) en la última capacidad, *apreciar y cultivar otras disposiciones éticas*, el Aprendizaje SEE expone que apreciar y cultivar disposiciones como gratitud, humildad, entre otras, hace que los estudiantes sean más conscientes del valor que tienen estas disposiciones para ellos mismos, así como para el fortalecimiento de las relaciones con los demás.

El último componente de este dominio social son las *habilidades relacionales*, el cual posee cuatro capacidades perdurables: (1) la *escucha empática* consiste en fomentar la capacidad de poder escuchar a los demás, sin que esa escucha caiga en una reacción emocional y llena de prejuicios. Por el contrario, que sea una escucha respetuosa, en donde aflore el cultivo de la compasión. (2) la *comunicación hábil* cultiva el diálogo respetuoso, donde los estudiantes puedan comprender y dialogar con los demás fortaleciendo siempre los valores humanos propios y de los otros; (3) la capacidad *ayudar a otros*, consiste en el cultivo de la actitud compasiva, empática y altruista en los estudiantes, donde se ayude a los demás de manera natural y voluntaria, siempre de acuerdo a las capacidades personales; (4) por último se encuentra la capacidad de *transformación del conflicto*. Con esta capacidad se requiere conectar técnicas de resolución del conflicto con el marco teórico general, es decir, se parte de la idea de que con el cultivo de la pacificación interna se puede llegar a la externa y así a la posibilidad de transformar el conflicto de algo dañino a algo beneficioso.

Se expondrá de esta manera el último dominio que estructura el Aprendizaje SEE, el cual es el *dominio sistémico*. Entendemos lo sistémico como un pensamiento que puede ser aplicado a cualquier cosa, objeto, proceso o evento, el cual no se cierra solamente a un conjunto denominado sistemas; en lo sistémico se analiza cómo todo tiene un contexto por el cual se relaciona con lo demás. Ejemplos de ámbitos científicos en los que esto se comprende serían la física cuántica y la ecología.

Este dominio tiene tres componentes: (1) la *apreciación de la interdependencia*; este reconocimiento a la interdependencia tiene lugar ya que se comprende que las cosas y eventos no existen sin un contexto, por el contrario dependen de otros sucesos y eventos para darle su existencia. Un ejemplo de esto sería un plato de comida. Para que un plato de comida llegue a la mesa han tenido que pasar muchos acontecimientos, desde el riego de las semillas, la labor de cultivarlo, la recolección, la producción, el mercadeo, y muchas otras cosas para poder ser servido en un recipiente a disposición de quien lo vaya a comer.

Este componente contiene dos capacidades perdurables: (1) *comprensión de sistemas interdependientes*, en donde el Aprendizaje SEE ayuda a los estudiantes a tener una conciencia mayor y general de lo que es la interdependencia y su principio de causa y efecto, comprendiendo así que la naturaleza humana está relacionada intrínsecamente con los demás. Es así como la supervivencia requiere de los demás. “Las investigaciones han demostrado que la soledad es un factor de riesgo tan importante para los resultados negativos de la salud como el fumar y la obesidad” (Emory University, 2019 p.88). (2) Los *individuos dentro de un contexto de sistemas*. Con esta capacidad se genera una comprensión de que cada estudiante no debe interpretarse en un plano de desconexión, independiente de los demás y fuera de todo tipo de contexto, tal como la sociedad y economía actual hace creer; de esta manera también se persigue también la conciencia de la importancia que tienen los demás sujetos en nuestro propio bienestar, trayendo pensamientos y acciones de reciprocidad y gratitud hacia los otros.

Como segundo componente de este dominio se encuentra el *reconocimiento de nuestra humanidad común*. Por medio de este el Aprendizaje SEE ayuda a cultivar a los estudiantes un compromiso empático y compasivo con los otros, pero a una mayor escala, es decir, aumentando el campo de empatía y compasividad pasando de los amigos, familiares, grupo cercano, a cualesquier personas, sin importar distancias o diferencias. El componente tiene dos capacidades perdurables: (1) *apreciación de la igualdad fundamental de todos*. Efectuando esta apreciación los

estudiantes lograrán cultivar una conciencia a nivel sistémico apreciando y reconociendo a los demás sin importar que no haya una relación cercana o existan diferencias, en pensar desinteresadamente frente a los demás reconociendo su valor como seres humanos, los cuales también van en busca de ese principio fundamental, encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento. (2) *apreciar cómo los sistemas afectan el bienestar*. Por medio de esta capacidad los estudiantes cultivan el reconocimiento de cómo los sistemas interfieren en el bienestar propio y de los otros, debido a la naturaleza compasiva, empática y social que posee el ser humano. De esta forma, al ver que el bienestar de otros lo afecta, su propio bienestar también repercute en los otros. Lo mismo sucede cuando es algo positivo para el bienestar del otro. Considérese este ejemplo: “el acceso a la educación básica se considera un derecho para todos los ciudadanos. Esta creencia refleja los valores culturales de la sociedad según los cuales una ciudadanía educada beneficia a toda la sociedad en su conjunto” (Emory University, 2019, p. 98).

Para finalizar este dominio sistémico se encuentra el componente de *compromiso comunitario y global*. En el Aprendizaje SEE se propone un proyecto final grupal en donde se implemente y articule todo el conocimiento y capacidades desarrolladas con anterioridad en el marco teórico. Este componente contiene dos capacidades perdurables: (1) *explorar el potencial de uno para lograr un cambio positivo en la comunidad y el mundo*. Con esta capacidad se demuestra el gran potencial que tiene cada individuo que compone la humanidad para lograr mejorarla. Es por eso que el Aprendizaje SEE ayuda a comprender a los/las estudiantes que este potencial también deberá ser aplicado de acuerdo a las capacidades propias, y fomentando la positividad y el aliento, para que no caigan en la frustración, para esto el Aprendizaje SEE (2019) dice:

Incluso si los estudiantes no pueden lograr cambios a gran escala de manera inmediata, incluso los cambios a pequeña escala que pueden efectuar valen la pena, porque los cambios a pequeña escala pueden convertirse en cambios más grandes más adelante o los cambios acumulativos más grandes pueden ser creados

a través de acciones colectivas más pequeñas (por ejemplo, clasificar los materiales reciclables de la basura del relleno sanitario). (p. 101)

La segunda capacidad perdurable de este componente es *comprometerse en soluciones comunitarias y globales*, los estudiantes cultivarán el pensamiento crítico en relación con el compromiso empático y compasivo, dando lugar a una estructura de pensamiento en donde se analicen los contextos posibles del proyecto que se quiera llevar a cabo, los beneficios y dificultades, la relación con los demás como iguales con sus valores básicos y éticos, es decir, aplicando y articulando las capacidades anteriormente mencionadas y cultivadas en todo el capítulo.

Finalmente el Aprendizaje SEE enfatiza que este programa no debería ser tomado como una garantía del comportamiento ético de todos los estudiantes, así como también que todos en general tomen las decisiones de manera responsable y beneficiosa, ya que para que este programa tenga una efectividad del cien por ciento, todos y cada uno de los estudiantes deben de comprometerse de manera natural y voluntaria, ya que el Aprendizaje SEE es un programa basado en la compasión en donde la imposición no tiene lugar. El estudiante mismo es quien debe descubrir, cultivar y comprometerse con estas habilidades y capacidades encontradas allí. Lo que sí se puede destacar, es que los estudiantes que realicen el Aprendizaje serán personas más humanas capacitadas para relaciones beneficiosas, éticas y compasivas a nivel personal, social y sistémico. “De esta manera, los estudiantes pueden darse cuenta de su tremendo potencial para ser una fuerza para el bien: su propio bien, el bien de los demás y el bien del mundo en general” (Emory University, 2019, p. 105).

2 LA “ATENCIÓN Y CONCIENCIA DE SÍ MISMO” COMO PUNTO DE PARTIDA

Este segundo capítulo se centrará en la comprensión y profundización del primer componente del primer dominio establecido por el Aprendizaje SEE el cual se explica en el capítulo anterior. El primer dominio en el Aprendizaje SEE es el dominio personal, el cual se basa en la reflexión y comprensión en “primera persona” donde se quiere establecer de manera permanente una “alfabetización emocional” en los estudiantes, la cual consiste en ser capaces de reconocer e identificar emociones, ser conscientes de ellas para así mismo lograr discernir las mejores opciones frente a las situaciones que se presenten. En este dominio se muestran tres componentes, el primero de ellos siendo “*atención y conciencia de sí mismo*” Este, junto con el perfilamiento del maestro dentro del Aprendizaje SEE, será el tema central de este capítulo.

¿Por qué centrarse en el componente de “*atención y conciencia de sí mismo*”? Este componente es para el Aprendizaje SEE la base fundamental sobre la cual se cimienta todo el Aprendizaje de los valores básicos humanos, ya que partiendo de este es como se podrá desarrollar de manera efectiva el andamiaje ético que se pretende desarrollar. “La atención es una habilidad fundamental que influye en todos los aspectos del aprendizaje. No obstante, ha sido mayoritariamente ignorado como un foco explícito en educación” (Emory University, 2019, p. 12). De esta manera cultivar y desarrollar la atención debidamente traerá grandes beneficios para el desarrollo interior del estudiante, así como también en su vida cotidiana. Se tendría como resultado una concentración y comprensión más profunda de la información científica dada en las clases.

La atención y conciencia no es un desarrollo solamente establecido por el Aprendizaje SEE. Por el contrario, son muchas las maneras en que estos dos elementos son puestos en práctica y cultivados. Veamos, por ejemplo, lo dice el Dalai Lama en *Más allá de la religión* (2016) “la atención plena se refiere, (...) a tomar conciencia de nuestros propios patrones de comportamiento, incluyendo

pensamientos y sentimientos” (p.131), sin tener que ceñir el pensamiento de la atención y conciencia a un pensamiento religioso budista. Cabe recordar que el Aprendizaje SEE se basa es un aprendizaje completamente secular. Una muestra secular del pensamiento acerca de la atención y conciencia, es la actitud adoptada por muchas personas en la actualidad acerca del “mindfulness” o atención plena, donde realizan ejercicios de manera voluntaria con el fin de mejorar la atención y conciencia en sí mismo, dando resultados tan notables como reducción de estrés, o incluso en mejoras de conductas como el ingerir bebidas alcohólicas.

Es necesario que el estudiante genere por sí mismo la atención y consecuentemente, la conciencia de sí, con el fin de promover el pleno desarrollo de cada estudiante. Todo aprendizaje que los estudiantes vayan a alcanzar parte de la atención. La consigna de Sócrates, “gnóthi seautón”, que traduce “conócete a ti mismo” adquiere relevancia aquí. Esta frase implica de manera inherente la atención y conciencia que debe conseguir toda persona que pretenda alcanzar el conocimiento, y es por eso que en los Diálogos de Platón esta frase implica el autoconocimiento, la necesidad de conocer interiormente la personalidad, los deseos, sentimientos, la moralidad, como principio o punto de partida para llegar a lo deseado que es el conocimiento o la sabiduría tal como se menciona en los Diálogos. Sócrates le dice esta frase al joven e ignorante Alcibíades quien desea ser un hombre de la política, pero que carece del criterio para ello.

En el Aprendizaje SEE el componente de la *atención y conciencia de sí mismo* se plantea desde dos perspectivas relacionadas en un espacio común, es decir, está compuesta por la perspectiva en primera persona, y la perspectiva en tercera persona relacionadas con la experiencia. En la perspectiva en primera persona se plantea que el/la estudiante, por medio de su propia experiencia, al poner atención a su cuerpo y mente, logre reconocer la emoción que se presenta en el momento; la perspectiva de tercera persona sería, por otro lado, la concepción por, parte del/la estudiante, del conocimiento externo (científico) sobre lo que son las emociones, sus estructuras y comportamientos. Dice por su parte el Aprendizaje SEE que “la

combinación de estos tipos de conocimiento (observación directa en primera persona y el conocimiento adquirido en tercera persona) es lo que contribuye a una conciencia de Sí mismo cada vez más poderosa” (Emory University, 2019, p 38).

El componente de *atención y conciencia de sí mismo* está estructurado por tres capacidades perdurables las cuales le dan forma a esta estructura: (1) *prestar atención a nuestro cuerpo y las sensaciones*, y (2) *prestar atención a las emociones y sentimientos, y el mapa de la mente*. Se explicará de manera detallada en qué consiste cada una de estas capacidades perdurables. La primera capacidad perdurable es la de *prestar atención a nuestro cuerpo y las sensaciones*. Esta capacidad se centra en la atención fisiológica que debe desarrollar de cada estudiante, ya que cada estado emocional siempre va acompañado con cambios en el sistema nervioso que pueden ser detectados, como un cambio de ritmo cardiaco, respiración más agitada, dolor de panza, dolor de cabeza, diversas sensaciones. Es por eso necesario que los estudiantes sean capaces de desarrollar esta conciencia a través de la atención ya que “el sistema nervioso responde muy rápidamente a las situaciones percibidas como amenaza o seguras, y lo hace de una manera que a menudo parece evitar una función cognitiva y ejecutiva superior – lo que podríamos llamar el cerebro consciente.” (Emory University, 2019, p. 39). Si se desarrollase este tipo de conciencia en lo que respecta a las sensaciones y estado de ánimo será posible desarrollar también un autocontrol para poder reaccionar de la mejor manera frente a las diversas situaciones.

Debido a la necesidad del desarrollo de este componente en el Aprendizaje SEE se han desarrollado prácticas con el fin de realizar correctamente el proceso de la “atención plena a las sensaciones”. Esta práctica está compuesta por el seguimiento (*tracking*) el cual consiste en el seguimiento desarrollado por cada estudiante al momento de interiorizarse en primera persona sobre las sensaciones causadas fisiológicamente al momento de presentarse los estados de ánimo. Pero también surgen de estas otras dos prácticas las cuales son desarrolladas en profundidad en el componente de la autorregulación, el enraizamiento (*grounding*) y la aplicación

de recursos (*resourcing*). Estas dos prácticas son llevadas a cabo debido a la alta probabilidad de presencia de traumas en los estudiantes, ya que es muy probable que estudiantes en su infancia hayan sufrido algún trauma grave o leve y al momento en que se esté realizando la práctica de “atención plena a las emociones” el cuerpo puede tender a desestabilizarse debido a esta presencia en el estudiante. Debido a lo conflictivos que pueden llegar a ser estos traumas el Aprendizaje SEE en compañía de Elaine Miller-Karas, quien es cofundadora y directora del Instituto de recursos de Trauma en Estados Unidos, proponen dos prácticas con el fin de brindar herramientas a los estudiantes mediante las cuales ellos puedan utilizarlas y retornar a la estabilidad corporal al momento en que se presente un episodio de trauma. Esas dos prácticas son: el enraizamiento (*grounding*) que consiste en una práctica sensorio-motora de prestar atención a un contacto físico con algún objeto que traiga un sentido de contención, seguridad, protección o bienestar.

Un ejercicio clave para el Aprendizaje SEE son los “compañeros de respiración” que consiste en colocar “un pequeño animal de peluche sobre su abdomen y lo observan subir y bajar mientras cuentan las respiraciones” (Emory University, 2019, p.59). De esta manera la siguiente práctica es la de “aplicación de recursos” (*resourcing*) la cual consiste en el uso de recursos externos, internos e imaginados por el estudiante, con el fin de que al traerlo a la mente el/la estudiante se dirija por medio de este recurso a un lugar de seguridad y comodidad, brindando así, de nuevo, la estabilidad y seguridad al/la estudiante. El Aprendizaje SEE propone varios ejemplos de estos recursos: en cuanto a “externos”, serían un objeto, lugar, comida o música real que traiga sensaciones beneficiosas y agradables; en cuanto a recursos internos, estarían de acuerdo a las capacidades, habilidades o aptitudes que el/la estudiante posea, que lo/la hagan sentir bien, y los recursos imaginados, como bien su nombre lo dice, hace referencia a algo imaginado fuera de la realidad que haga sentir al estudiante en control y tranquilidad.

La segunda capacidad perdurable de este componente es la de *prestar atención a las emociones y sentimientos*. Esta capacidad perdurable funciona sobre la base de

prestar atención y regular el cuerpo, como planteado en la capacidad anterior, ya que si se tiene un cuerpo estable y tranquilo se puede alcanzar una mayor conciencia, mayor concentración mental; “una mayor conciencia del cuerpo mejora la sensibilidad y exactitud de la conciencia emocional porque las sensaciones corporales sirven como importantes indicadores de la experiencia emocional” (Emory University, 2019, p.41). Con la *atención a las emociones y sentimientos*, se pretende que el/la estudiante desarrolle una conciencia emocional, es decir, que sea capaz de reconocer las emociones en el momento justo donde se presentan con el fin de tener la posibilidad de manejarla de la mejor manera, ya que como se ha dicho anteriormente es necesario una conexión entre experiencia emocional (primera persona) y el conocimiento científico o exterior (tercera persona), debido a que el conocimiento exterior por sí mismo no puede enseñarle la experiencia interior a las personas.

La última capacidad perdurable es el *mapa de la mente*. Esta “es una metáfora que se refiere a ayudar a los estudiantes a desarrollar un creciente entendimiento conceptual sofisticado de las emociones y estados mentales” (Emory University 2019, p.41). En esta capacidad lo que el Aprendizaje SEE quiere conseguir es que por medio del conocimiento científico de las emociones, cómo estas se generan, qué las hace aparecer, cuáles son sus características, y cómo se relacionan con el cuerpo, los y las estudiantes logren tener un conocimiento estructurado sobre su panorama emocional. Los estudiantes podrán lograr, así, reconocer que “la mayoría de las emociones no son inherentemente destructivas, sino que se vuelven destructivas cuando son inadecuadas para el contexto y la situación” (Emory University, 2019, p.42). De esta forma, se da lugar a que los estudiantes se apropien de un conocimiento ya que estos, por medio de la experiencia en primera persona, pueden generar esa conciencia, saber reconocer que si no se es atento a un estado emocional básico, este puede desarrollarse en un sentimiento desenfrenado que hace perder la conciencia de las posibles consecuencias, dando lugar así a posibles lamentos futuros.

Una muestra del funcionamiento del mapa mental y los beneficios que estos traen para el dominio personal de los estudiantes lo aporta Paul Ekman, “uno de los líderes en la investigación de las emociones, quien creó el Atlas de las Emociones, una investigación en línea que puede ayudar a lograr una mayor alfabetización emocional” (Emory University, 2019, p.42). Con esta herramienta de veracidad psicológica y científica los estudiantes podrán verificar cómo un conocimiento externo (tercera persona) puede ayudar al manejo propio de lo emocional. Por medio de esta herramienta en línea⁵ los estudiantes podrán detallar con ejemplos como un impulso puede desembocar en algo mucho más poderoso, qué camino lleva a qué resultado, para así formar por medio de la visión crítica un camino propio en donde se disciernen de manera consciente las posibilidades y los resultados de las mismas.

Dentro del desarrollo del Programa de Aprendizaje SEE se hace mención a Daniel Goleman, psicólogo e investigador de gran renombre en Estados Unidos y autor del *best seller*, *La Inteligencia Emocional*. En esta obra él trata sobre el aprendizaje y el autoconocimiento emocional que se debe desarrollar con el fin de lograr conocernos y autorregularnos, así como reconocer a los demás con sus diferencias y ser conscientes de lo que les pueda estar sucediendo. Además, Goleman es el cofundador de CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) que es un colaborativo proyectado en la educación social y emocional de los niños y jóvenes en las aulas de clase (K-12), con el fin de prepararlos para los retos sociales cotidianos, que desarrollen las habilidades sociales, emocionales y de aprendizaje. Goleman es referente para el Aprendizaje SEE debido a la importancia de su trabajo con la inteligencia emocional como con CASEL en el desarrollo de este tipo de habilidades.

Daniel Goleman en lo que implica al Aprendizaje SEE hace referencia en un componente particular y es el de la atención ya que “debido a que es un componente

⁵ <http://atlasofemotions.org/#introduction/>

tan esencial para ayudar a los niños a manejar de mejor manera su mundo interior y potenciar el aprendizaje” (Emory University, 2019, p. 12). De esta manera Goleman referencia el componente de la *atención y conciencia de sí mismo* como eje central en el desarrollo de los demás aprendizajes en los niños y jóvenes, ya que el conocimiento en primera persona (interior) y en tercera persona (científico exterior), tal como se plantea en el Aprendizaje SEE, es una relación intrínseca en la formación personal de cada estudiante a través de sus propias vivencias, experiencias. Con el desarrollo del componente de la atención los estudiantes podrán cultivar una conciencia vivida de todo lo que se haga, en el momento preciso en que se haga, dando así un aprendizaje mucho más elevado en todo aspecto llevando la conciencia al aprendizaje.

Así como Daniel Goleman hizo referencia a componentes particulares como lo son la *atención y conciencia de sí mismo*, Francisco Varela hizo lo propio desde su rama de investigativa y de conocimiento. Varela fue un biólogo y filósofo chileno el cual trabajo en investigaciones de neurociencia, ciencias cognitivas y filosofía de la mente. Además también fue cofundador del instituto *Mind and Life* dedicado a la unificación de la ciencia con las sabiduría contemplativa, con el fin de tener un mejor conocimiento de la mente, ver esta como funciona y sabiendo esto realizar planes de acción para mejorar las capacidades sociales. Varela expone en su libro *De cuerpo presente*, publicado en el año de 1997, una crítica tanto a la ciencia como a la fenomenología, ya que estas, cuando hablan de cuestiones del conocimiento o comprensión mente-cuerpo, se quedan muy cortas. La ciencia propone, por medio de su estructura científica, la investigación de la comprensión de la mente y la experiencia, pero desde un punto de vista externo al observador, es decir, una mirada muy objetivizada en donde la comprensión nace de la teoría de verificación basada en leyes, más no de la mente y experiencia del observador *per se*. La crítica a la fenomenología por parte de Varela se basa en el hecho de que esta misma, desde Husserl se propuso a realizar procedimientos para examinar la experiencia sin relación con el mundo fáctico, como lo fue el *epoché* de Husserl, dando así como

resultado una estructura teórica cíclica. Esto porque, para dar sentido a la experiencia, se necesitaba una antesala para que se diera; a su vez, se requieren unos pre-entendimientos ya fijados sobre los cuales se basa todo. Pero el problema de esto para Varela radica en el hecho de que lo propuesto por la fenomenología se queda en el plano meramente teórico, no abordando lo pragmático, quedando así partida.

Varela propone analizar la filosofía no occidental como solución a esta disparidad, centrándose específicamente en la filosofía india y en sus tradiciones tales como la budista. En ella, por medio de la meditación, se presentan dos métodos en los cuales convergen, tanto la teoría requerida, como el pragmatismo necesario: la *presencia plena* y la *conciencia abierta*. Explica Varela (1997) que la *presencia plena* “significa que la mente, en efecto, está *presente* en la experiencia corpórea cotidiana” (p. 46), dando lugar así a que la mente logre establecer conexión con el cuerpo mediante la experiencia de la cotidianidad, estar atento a lo vivido. El autor habla aquí acerca del proceso que realizan los meditadores cuando trabajan en conjunto la meditación y la respiración. Se trata de establecer la conexión entre cuerpo y mente ya que, por ejemplo, mientras el cuerpo está sentado, la mente está divagando a plenitud, tratando de aferrarse a algo. Es por esto que se requiere establecer una conexión estable entre mente-cuerpo y esto es logrado gracias a la *presencia plena*. Pero para lograr conseguir una *conciencia abierta* como se plantea en la tradición contemplativa, se necesita que el meditador logre un control estable en la *presencia plena*, ya que haciendo esto obtendrá por medio de la experiencia la conciencia propia en donde la presencia esta con naturalidad, sin necesidad de recurrir a técnicas de respiración para conseguirla.

Se resalta pues que en el pensamiento filosófico fenomenológico de Francisco Varela, para el proceso del conocimiento de la mente y el establecimiento de la relación cuerpo-mente, son de vital importancia los componentes de la *presencia plena* y la *conciencia abierta*, ya que por medio de estos se logra enlazar tanto el campo teórico en donde se muestra la estructura de cómo está compuesta la mente

y las redes que la interconectan, como el dominio pragmático requerido por la ciencia para que este conocimiento no se quede en lo meramente abstracto sino que pase al campo de la realidad. Varela señala desde la visión científica la importancia de los componentes de la tradición contemplativa de *presencia plena* y *conciencia abierta*, así como lo hace el Aprendizaje SEE, al resaltando la vital importancia del desarrollo del componente de *atención y conciencia de sí mismo* en el desarrollo del aprendizaje social, emocional y ético, ya que estos serían la cimentación de la estructura que se quiere establecer.

Tenemos, por tanto, en Varela, un marco referencial desde la fenomenología y las ciencias cognitivas sobre la importancia de estos conceptos, *presencia plena* y *conciencia abierta*, y su papel en la comprensión de la mente a través de la experiencia. Chade-Meng Tan, un ex ingeniero de Google, habla enfáticamente de la necesidad de cultivar la *atención plena* como factor diferenciador en el desempeño laboral, social y personal. Chade-Meng Tan es un ingeniero nacido en Singapur. Hizo parte del primer equipo de ingenieros de Google. También fue el autor del *best seller Search Inside Yourself* (Busca en tu interior), en donde habla explícitamente sobre la importancia de la meditación y el cultivo de la *atención plena* como herramienta para mejorar en lo laboral, ya que cultivando la atención va a haber una mayor productividad y efectividad a la hora de la ejecución de las tareas; habrá mejora social también, debido a que si se enfoca la atención en los otros se logra desarrollar una mejor relación con los demás, cultivando la empatía y compasión hacia los otros; habrá mejoras en lo personal, si la atención es cultivada, pues tendrá efectos en el entendimiento personal y emocional como lo es la felicidad. Además, también tendrá efectos en lo físico ya que habrá una reducción de estrés y disminución de la propensión a la depresión.

En su libro, Meng propone la *atención plena* ubicándola en el campo de la cotidianidad, es decir, que para el cultivo de esta no es necesario siempre estar sentados en posición de meditación. En un simple acto como el de caminar de

paseo se puede ir cultivando el “estar atento” y despertar la conciencia de todo lo que se está haciendo. Meng (2012) propone:

Damos por sentadas muchas cosas neutras de la vida, como no sentir dolor, disfrutar de tres comidas al día y poder ir caminando del punto A al punto B. Con la atención plena se convierten en razones para la dicha porque pasamos a ser conscientes de su existencia. (p. 97)

Tal como en el Aprendizaje SEE, la *atención y conciencia de sí mismo* es necesaria para el desarrollo de todos los dominios, en especial en el dominio personal. Así como Meng propone el cultivo de la *atención plena* desde la cotidianidad, el Aprendizaje SEE lo propone desde la cotidianidad de la experiencia propia, desde el autoconocimiento corporal como emocional. Ejercicios como la escucha atenta son desarrollados por Meng y por el Aprendizaje SEE con el fin de fortalecer la empatía y la compasión con los demás, siendo atentos y conscientes de las necesidades del otro.

La importancia del componente de la *atención y conciencia de sí mismo* para el Aprendizaje SEE es fundamental, incluso para cualquier ámbito humano. Mirando este componente desde la psicología se distingue la importancia que ha tenido sobre el desarrollo socioemocional de las personas, como se ve en el trabajo de Daniel Goleman y Eliane Miller-Karas, donde las investigaciones dan como resultado la necesidad del autoconocimiento y conciencia de la persona en sí, ya que esto da paso al autocontrol y resulta en un efecto de empatía por los demás. Desde el ámbito de lo laboral, como planteado por Chade-Meng Tan, se nota la necesidad del cultivo de la *atención plena* en todas las labores cotidianas, ya que esto mejorará el rendimiento laboral, es decir, lleva a ser más productivos y además, produce beneficios físicos en quien la practique, como la reducción del estrés, o la baja presión arterial, así como también ayuda a mejorar la empatía y la compasión por los otros, lo cual conlleva a mejorar de una manera significativa el ambiente laboral. Desde el campo académico con lo propuesto por Francisco Varela, en *De cuerpo presente*, se refieren los conceptos orientales como *presencia plena* y

conciencia abierta con los cuales se pretende dar respuesta a la gran interrogante que se tiene desde el campo epistemológico de la neurociencia y la fenomenología, con respecto al conocimiento de la mente desde la experiencia propia, no como observador separado de la realidad, sino como observador presente en ella abarcando lo teórico y lo pragmático en la relación cuerpo-mente. Tenemos entonces que, en el campo de la ciencia, el componente de *atención y conciencia de sí mismo* funge como un elemento necesario en la obtención del conocimiento de la relación cuerpo-mente.

3 EL IMPACTO TRANSFORMADOR A TRAVÉS DEL CULTIVO DE LA “ATENCIÓN Y CONCIENCIA DE SÍ MISMO” EN EL MAESTRO JUNTO CON LOS ESTUDIANTES

El objetivo de este capítulo es explorar el impacto que el desarrollo de la atención y conciencia de sí mismo por parte del maestro, junto con sus estudiantes, puede generar en la comunidad educativa. Para esto se analizará el rol del docente en el campo educacional del Aprendizaje SEE, como también cuales son los papeles que este desempeña y como se desenvuelve en el Aprendizaje junto con los estudiantes.

Para empezar se resalta en el Aprendizaje SEE la importancia del maestro, y no como de manera tradicional puede llegarse a ver, como un sujeto dotado de poder el cual con su presencia y conocimiento es fuente de sabiduría; sino que se acentúa la labor del maestro como una persona más en la gran red de interdependencia, del pensamiento sistémico, el cual tiene la habilidad de funcionar como pieza fundamental que enlaza tanto el conocimiento adquirido en tercera persona como la experiencia propia, y esto con el fin de que cada uno de los estudiantes pueda lograr interiorizar el aprendizaje de la manera más apropiada de acuerdo a sus propias posibilidades y capacidades.

Debido a la capacidad del Aprendizaje SEE para poder ejecutarse en cualquier contexto, tal como se ha resaltado al principio de este trabajo, dota al maestro de la capacidad de maniobrar el Aprendizaje según sus necesidades, habilidades, o condiciones. Volviendo así al maestro y los estudiantes el eje central del conocimiento, donde la estructura del aprendizaje se ajusta a ellos y no ellos tener que ajustarse a la estructura. Esto es muy importante al momento del desarrollo del conocimiento y su interiorización, ya que al no estar sujetos a una estructura predeterminada de la cual no se puede desviar, trae consigo espacios de confianza en donde el desarrollo personal, y social puedan florecer sin ser restringidos.

Como bien se ha dicho en los capítulos anteriores el Aprendizaje SEE se basa en el cultivo y desarrollo de los valores básicos humanos, especialmente en el cultivo de la compasión. La compasión vista desde la capacidad de reconocer el valor propio y el de las demás personas, tener conciencia de las capacidades propias, así como conciencia de que se tiene igual en valor con todos los demás seres humanos, pero a la vez también de reconocer las tantas distinciones que existen en la humanidad como las diferencias culturales, religiosas, étnicas, las cuales no deberían conllevar a la discriminación sino a la comprensión y entendimiento.

El primer acercamiento del maestro con el Aprendizaje SEE como lo indica el libro de apoyo del mismo, sería por medio de la página web del *SEE Learning* en donde el maestro realiza un curso para familiarizarse con los conceptos, pedagogía, estructura y finalidades del Aprendizaje SEE. Con ese curso el maestro podrá conocer más a profundidad sobre el mismo aprendizaje, además de quedar en la base de datos del mismo SEE Learning en donde podrá obtener más documentos, y apoyo en el proceso de la implementación. La importancia del maestro dentro del mismo aprendizaje es vital.

Teniendo en cuenta ese acercamiento del maestro con el Aprendizaje SEE, el perfil del maestro se desarrolla a través del Libro de apoyo, en lo correspondiente al campo educativo. Este perfil del maestro tiene implicaciones en todos los campos que plantea el mismo aprendizaje, ya que el maestro es parte fundamental en el desarrollo y cultivo de la alfabetización emocional, y ética, así como también en la formación de la visión crítica de los estudiantes. En este Aprendizaje el maestro tendrá tres papeles, el del maestro como facilitador, como aprendiz y como modelo.

El maestro tiene la capacidad de estar presente en todo momento de aprendizaje del estudiante, es por eso que se destaca la importancia que puede llegar a tener este frente a los diversos desarrollos que se plantean en el Aprendizaje SEE. Para que este aprendizaje no sea impuesto o forzado por medio de la institución, directivos o docentes, el maestro es crucial pues él/ella tiene mucha participación en los estudiantes al momento del desarrollo de la “alfabetización emocional” y

“alfabetización ética”; en la primera puesto que el desarrollo se da a través de la experiencia propia pero ayudada por conocimientos científicos externos adquiridos en el aula de clase en los que el maestro es quien facilita la obtención de la información. En la “alfabetización ética”, como ya se ha dicho anteriormente, se trata de cultivar la conciencia de lo beneficioso y lo dañino, según las elecciones y decisiones tomadas, pero esta logra alcanzar este nivel de conciencia con el proceso de cultivo en el cual el maestro es importante al servir como guía y ejemplo en la transformación.

Debido a la propia pedagogía y estructura del Aprendizaje SEE, se subraya, como se dijo en capítulos anteriores, los dos enfoques fundamentales en el proceso de formación, a saber, el conocimiento en “primera persona”, y el conocimiento en “tercera persona”. El maestro tiene gran importancia en el conocimiento de “tercera persona” pues es este quien se capacita y acerca el conocimiento científico requerido para que los estudiantes puedan crear criterios propios completamente autónomos en relación con las experiencias ya vividas. El maestro debe de ser consciente también de qué información científica puede ser dada a cuáles estudiantes, de acuerdo a las habilidades y necesidades requeridas. No puede ser dado un texto con una gran cantidad de términos científicos que unos niños de corta edad no logren entender.

De la misma manera en que el maestro influye en el cultivo de la “alfabetización emocional” y la “alfabetización ética”, también tiene mucha relevancia en la formación de la visión crítica de los estudiantes, la cual es fundamental para la toma consciente de decisiones. Por medio de la información científica o conocimiento de “tercera persona” que pueda aportar el maestro e incluso desde su propia experiencia personal, como también del ejemplo que este dé en la cotidianidad a los estudiantes, se va forjando en ellos una visión crítica que influye en la toma de decisiones conscientes, la cual es de importancia en todo el Aprendizaje SEE.

En el proceso del Aprendizaje SEE, el papel del maestro muestra tres roles importantes. El primero y es el más frecuente, es el del maestro que profundiza el

Aprendizaje SEE junto con los estudiantes mediante los ejercicios del entendimiento incorporado; estos ejercicios son de suma importancia para el aprendizaje, debido a que, al tener el conocimiento recepcionado (conocimiento científico, tercera persona), hace falta la profundización de los mismos, es decir, necesita ser interiorizado. Esto se logra por ejemplo, mediante los ejercicios de respiración los cuales se hacen en compañía del maestro como guía, de tal manera que ese conocimiento interiorizado junto con la visión crítica, se puedan transformar en acciones conscientes totalmente naturales y espontaneas, las cuales son motivadas por la compasión y pensando en el bienestar propio y el de los demás.

Otro momento fundamental en donde el maestro es de vital importancia para la formación en el Aprendizaje SEE junto con los estudiantes, es al momento de realizar los ejercicios de Tracking (seguimiento), Grounding (enraizamiento) y Resourcing (recursos). El maestro en estos ejercicios ayudará como guía y modelo para los estudiantes, ya que como dice el mismo Aprendizaje SEE “los expertos aconsejan que incluso el mero hecho de observar y prestar atención a las sensaciones del cuerpo puede llevar a desencadenar nuevamente un trauma pasado” (Emory University, 2019, p.40). Es por eso que el maestro deberá hacer acompañamiento constante para saber en qué momento poner en práctica las herramientas del Grounding y Resourcing ya enseñado a los estudiantes.

El último momento en donde se demuestra la importancia del maestro en relación con los estudiantes es en el dominio sistémico, puesto que este dominio se abarca desde la perspectiva de un proyecto final, donde los estudiantes cultivaran la conciencia de la interdependencia en la cual estamos inmersos/as, tratando de comprometerse con realizar un cambio al mundo y es allí donde el maestro servirá como consejero y guía en el acompañamiento de los estudiantes, para que estos no caigan en la frustración y depresión. Por el contrario, se les incentiva a seguir trabajando por el cambio a futuro ya que debido a la gran red de interdependencia todo cambio por más pequeño que sea contribuye en acciones futura. Es por eso que el maestro podrá mostrar a los estudiantes “historias de personas,

especialmente jóvenes, que han tenido un impacto en sus comunidades” (Emory University, 2019, p.101) con el fin de incentivar y promover en los estudiantes el compromiso por el mundo.

En el libro de apoyo del Aprendizaje SEE se concibe la idea de un maestro que no sea un experto en los valores humanos básicos de los cuales se habla, o incluso que sea un experto en los términos y conceptos mencionados en el mismo aprendizaje, solo se necesita poseer “interés sincero en aumentar sus habilidades en esta área, un deseo sincero de ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades y una esperanza sincera de que el Aprendizaje SEE beneficie a sus estudiantes y la comunidad en general” (Emory University, 2019, p.124). Esto refuerza el mismo fundamento sobre el cual el Aprendizaje SEE fue diseñado y es el de ser una formación abierta a todas las personas, donde no existan barreras culturales, étnicas, religiosas, entre otras, que la puedan obstaculizar, e incluso si el/la maestro/a no es expertos en el tema, solo en tener el interés verdadero sobre el mismo Aprendizaje SEE y practicar los ejercicios con frecuencia bastará para que cultivo del mismo sea de manera positiva en el maestro y en los estudiantes.

El maestro tiene, como ya se ha descrito anteriormente, la función de acompañamiento, más no de poder sobre los estudiantes, así como también la capacidad de ir expandiendo su cultivo en la atención y conciencia de sí mismo junto con ellos, ya que en el Aprendizaje SEE el maestro es facilitador, aprendiz y modelo a la vez en el proceso formativo de los estudiantes. Es por eso que se detallará el rol de cada una de estas funciones.

El maestro se desempeña en el Aprendizaje SEE como facilitador, esto quiere decir que su principal función es “hacer que los/las estudiantes se involucren con el tema o materia más fácil– esclarecer una vía para la investigación, el pensamiento crítico, la reflexión la práctica de habilidades y la expresión del estudiante.” (Emory University, 2019 p.124). De esta manera hará que los estudiantes asimilen la información dada, sean capaces de construir pensamientos e ideas al respecto del conocimiento científico, y mientras esto sucede, el maestro estará apoyando a cada

uno/a de los/las estudiantes en el fortalecimiento y creación de su entendimiento a través del pensamiento crítico y la reflexión con base en la humanidad común. El maestro como facilitador es un “guía a un costado más que un sabio en escena” (Emory University, 2019 p.124) por lo cual da la habilidad a los estudiantes de realizar su propio proceso de entendimiento de acuerdo a las habilidades que el mismo vaya desarrollando, sin llegar a delimitar el pensamiento del estudiante para la aprehensión de lo que se pretende, sino dando la facilidad a cada uno de los estudiantes de aprender, explorar, investigar e indagar a su propia manera. El maestro con estas condiciones explorará al igual que el/la estudiante los objetivos planteados, sirviendo como guía que ayude a la comprensión de términos y conceptos cuando así se requiera, pero que no coaccione los pensamientos de los estudiantes.

En lo que refiere a la actitud del maestro frente a las dificultades que puedan llegar a ocurrir dentro del aula con los estudiantes, a saber, el ritmo del aprendizaje de nuevos conceptos o las apreciaciones que puedan parecer erróneas, el Aprendizaje SEE propone la no aceleración de los temas, sino que el maestro brinde el tiempo que considere necesario para que en su función de facilitador acompañe al estudiante en su proceso de aprendizaje. De igual manera el Aprendizaje SEE plantea que en las apreciaciones por parte de los estudiantes que puedan parecer erróneas, “como facilitador a usted se le invita a priorizar las necesidades de aprendizaje y los procesos de búsqueda de sus estudiantes cuando surgen, más que enfocarse rígidamente en lograr sus propios objetivos preconcebidos” (Emoru University, 2019 p.125) dando lugar a la autoexploración de cada estudiante. Allí el error también puede surgir, pero es con base a esa misma investigación, observación, cuestionamiento, visión crítica más el acompañamiento del maestro que el propio estudiante vera cual es la respuesta más apropiada y cual la que no lo es tanto.

Según el Aprendizaje SEE el momento más importante y esencial del papel del maestro como facilitador es al momento en que se “consideran las preguntas de las

emociones, relaciones y ética, que pueden ser profundamente personales” (Emory University, 2019 p.125) ya que el maestro no entraría a hacer de instructor a los estudiantes en decirles cómo deben sentirse respecto a qué tipo de emociones, o como deber actuar frente a una situación determinada, o incluso cómo relacionarse con los demás. Aquí el maestro como facilitador cumplirá la función de ser guía en el camino y proceso de desarrollo, y, tal como lo manifiesta el enfoque del Aprendizaje SEE, su guía se da como acompañamiento desde un enfoque ético en la “búsqueda personal como también de exploración colectiva, pensamiento crítico y diálogo. Es el rol del educador y la educadora facilitar este proceso en una forma que maximice las oportunidades para el aprendizaje y comprensión” (Emory University, 2019 p.125). Esta búsqueda personal y colectiva se nota a través de los tres dominios del Aprendizaje SEE al momento de la realización de los ejercicios: en el dominio personal con los ejercicio de respiración para lograr la atención y conciencia de sí mismo, en el dominio social con los debates que se pueden llegar a dar en clase, en base al dialogo y escucha respetuosa, y finalmente en el sistémico al momento de trabajar en equipo con la conciencia en sí mismo y en los demás con base en la gran red de interdependencia que nos relaciona.

La siguiente función que el Aprendizaje SEE dispone para el maestro es el de “educador como aprendiz”. Ya desde el comienzo el mismo aprendizaje lo aclara: “no es necesario ser un experto en el Aprendizaje SEE para facilitar la exploración de las actitudes y habilidades mentales y emocionales presentadas en el currículum” (Emory University, 2019 p.126). Esta perspectiva abierta del aprendizaje puede ser adquirido por cualquier maestro de la institución ya sea de matemáticas como de arte. La comprensión del Aprendizaje SEE se basa en el interés del desarrollo de la atención y la conciencia, del reconocimiento y fortalecimiento de los valores básicos humanos así como la importancia de la conciencia de la humanidad común. Esta misma condición también da la posibilidad de que al momento de la ejecución del aprendizaje también sirva como oportunidad para la exploración y cultivo del maestro junto con los estudiantes.

El rol del maestro como aprendiz también trae consigo la oportunidad de que el proceso de aprendizaje se realice con más amabilidad para los estudiantes, quienes verán al maestro/a no como quien emite el conocimiento, sino un compañero que sirve de guía en el cultivo del Aprendizaje SEE. “[E]ste viaje de aprendizaje le proporcionara experiencias comunes en las que usted y sus estudiantes puedan reflexionar y discutir colectivamente. Esta experiencia común puede evocar empatía y entendimiento, teniendo un impacto positivo en su relación estudiante-profesor” (Emory University, 2019 p.126). Esta posibilidad de acercamiento con los estudiantes a través del mismo aprendizaje hace que los estudiantes tomen confianza con el maestro; viendo el ejemplo del maestro que también con ellos realiza los ejercicios y es permeado por los resultados del aprendizaje, los estudiantes tomarán confianza en el Aprendizaje SEE poniendo intención de parte de ellos en que este aprendizaje sea ejecutado de la mejor manera posible.

En esta faceta del maestro como aprendiz se comprende que él/ella no deben tener siempre la razón o todas respuestas correctas, ya que el aprendizaje junto con los/las estudiantes comprende o implica la posibilidad del error y de la ignorancia. Esto “le permitirá participar en las experiencias como aprendiz usted mismo, así como también relajar las expectativas sobre usted en cuanto a conocer las “respuestas correctas”” (Emory University, 2019 p.126). El maestro también podrá adentrarse en el Aprendizaje SEE como lo hacen los/las estudiantes, en busca de una capacidad perdurable que quiera desarrollar con totalidad, ya que el mismo Aprendizaje SEE, al poder ser aplicado en cualquier ámbito social sea escolar, universitario, y hasta empresarial, logrará un resultado favorable en la persona que lo practica si es asiduo en ello; y en el caso del maestro, se afirma, este lleva consigo un “beneficio personal para usted como también una mayor destreza para facilitar las experiencias a los estudiantes” (Emory University, 2019 p.126).

El último rol del maestro expuesto en el Aprendizaje SEE es el del “educador como modelo” es fundamental al igual que los dos anteriores, ya que por medio del ejemplo se logra un mejor aprendizaje en los/las estudiantes. Como se ha dicho en

el presente capítulo la influencia del maestro en los estudiantes es fundamental en el proceso de aprendizaje, por eso el ejemplo que el maestro dé a sus estudiantes es de relevancia al momento de que el conocimiento sea recepcionado y pueda llegar a interiorizarse. Incluso si el maestro es una persona que, junto con los/las estudiantes están descubriendo y explorando el Aprendizaje SEE, este puede incentivar a los estudiantes en el proceso mediante actos de ánimo y entusiasmo, “como mínimo, los educadores pueden hacer lo siguiente: expresar entusiasmo y curiosidad sobre el curriculum del Aprendizaje SEE; mostrar amabilidad, empatía, compasión respeto hacia los colegas y estudiantes” (Emory University, 2019 p.127).

Anteriormente se hizo mención a la gran red de interdependencia, así como también de los efectos que causan actos altruistas tanto en la persona que lo ejecuta como en las demás personas alrededor. Ese mismo efecto de la actitud compasiva, empática y altruista, es generado en los/las estudiantes, al ver estos que el/la maestro/a, que es el/la facilitador del Aprendizaje SEE tiene ese tipo de actitudes y acciones frente a todas las personas que lo rodean. Es justamente por ese motivo que el Aprendizaje SEE manifiesta: “recomendamos que usted comience una práctica de conciencia personal para desarrollar su habilidad en la atención plena” (Emory University, 2019 p.127). El/la maestro/a que lleva a la práctica la atención y conciencia de sí mismo, generará cambios positivos frente a la concepción de la humanidad común, creando actos espontáneos de empatía, amabilidad y compasión que funcionan de ejemplo de aprendizaje para los estudiantes.

En el rol del maestro/a también está la función de la evaluación y la autoevaluación. Es por eso que el Aprendizaje SEE enfoca en la posibilidad de que el maestro profundice en el desarrollo de las capacidades perdurables ya que por medio de estas logra tener un gran potencial en los estudiantes, compañeros, y demás en el entorno académico. El conocimiento llevado a la práctica funciona como detonante para el cambio de los otros quienes también están en el aprendizaje, “el desarrollo de esta capacidad perdurable tiene el potencial de impactar su relación no solo con

sus estudiantes, sino también con usted mismo, con los demás en su vida personal y con sus colegas” (Emory University, 2019 p.134).

Al momento de desarrollar el cultivo del Aprendizaje SEE, la comunidad educativa, tal como la familia de los estudiantes, genera un impacto en el desarrollo del mismo. Al existir una transformación en el aprendizaje social, emocional y ético en los estudiantes, su entorno cercano también tendrá cambios significativos, cambios entorno a la relación con los compañeros, maestros, directivos, personal institucional e incluso su familia misma. El Aprendizaje SEE se basa en la transformación interna de la concepción del mundo, en donde se percibe a las personas como iguales en valor que deben ser tratadas con compasión, amor, empatía, dando lugar a un efecto en cadena de actos pro-sociales. Es por eso que es necesario para el Aprendizaje SEE el interés y compromiso por parte de los padres en esta proceso de transformación, preguntando a los/las chicos/as sobre sus avances, los maestros dando charlas y mostrando los currículos del proceso de sus hijos/as, siendo así un proceso de retroalimentación en donde los estudiantes demuestran a los padres un cambio positivo a través del Aprendizaje SEE, y los padres aprenden de los estudiantes un aprendizaje social, emocional y ético consciente que funciona en la vida social cotidiana.

Cuando se lleva a cabo el Aprendizaje SEE se pretende un cambio en la comprensión del mundo que parte desde a comprensión de uno mismo. De allí la importancia que tiene el desarrollo de la “atención y conciencia de uno mismo” en todo este proceso. El cultivo de esta capacidad perdurable contribuye de gran manera en el proceso de transformación de las personas, tanto de los/as estudiantes como del/la maestro/a; como el Dalai Lama (2016) plantea la importancia de la atención plena y la conciencia introspectiva:

Su actuación en conjunto puede ayudarnos a mantener nuestros valores esenciales en la vida diaria y además, orientarnos día a día en nuestra forma de actuar de tal manera que ésta se encuentre más en consonancia con el objetivo de beneficiar a uno mismo y a los demás. (p.130)

El énfasis que hace tanto el Aprendizaje SEE como el Dalai Lama en el cultivo de la atención y la conciencia, es fundamental en la transformación de las personas que se pretende realizar a través del aprendizaje, debido a que el cambio se comienza desde el interior hacia el exterior. Por esto la presentación del Aprendizaje SEE comienza en el dominio personal, avanza al social y termina en el sistémico. Pero este cambio debe ser natural y genuino. Es por eso por lo que se da la intención en el proceso de los ejercicios que realiza el docente en conjunto con los estudiantes, ejercicios como los debates respetuosos, diálogos y escucha atenta, ejercicios de respiración, entre otros más que propone Aprendizaje SEE, para lograr una transformación en la atención y la conciencia.

En el pensamiento de la atención y la conciencia, la contención es pieza importante; para el Dalai Lama la contención hace hincapié en la atención y conciencia plena, ya que permite la toma consciente de decisiones y pensamientos. La contención también contribuye en el aprendizaje de la conciencia corporal, permite que las personas tengan un control sobre las reacciones e impulsos que puedan llegar a tener en las distintas ocasiones de la vida cotidiana, “nos proporciona un mayor control sobre nuestro comportamiento negativo y nos capacita para mantenernos fieles a nuestras motivaciones y convicciones más profundas” (Dalai Lama, 2016 p.132).

Del mismo modo en que el Dalai expresa la importancia de la atención y conciencia plena en lo referido al autocontrol y conocimiento, el Aprendizaje SEE propone por su parte el autocontrol tanto físico como de pensamiento a través de los ejercicios ejecutados en el aula con el/la maestro/a. Un ejemplo de este son los ejercicios de atención del propio cuerpo a través de la respiración, en donde se cultiva la conciencia corporal, relacionándolo con los sentimientos y emociones que se presenten, teniendo conciencia de cómo reacciona el propio cuerpo al atravesar una circunstancia negativa, como puede ser un acto de conflicto; ser capaz de tener la conciencia de cómo el cuerpo manifiesta la rabia para, de esa manera, saber

cuándo contenerse y evitar circunstancias peores en el futuro, que hagan mal tanto al uno mismo como a los demás.

El mejoramiento de las relaciones humanas pensando en la humanidad común y la búsqueda de la felicidad y evitar el sufrimiento, es la base de todo el Aprendizaje SEE. Enfocando este principio fundamental en todo el contexto educativo, es decir, no solamente en la relación maestro-estudiante, sino compañeros, directivos, personal académico y familia de los estudiantes denota el alto impacto que puede llegar a tener este aprendizaje en ellos, ya sea basado en la experiencia en primera persona, o conocimiento científico en tercera persona, el mejoramiento de las relaciones basadas en los valores humanos básicos, como la compasión y la empatía tiene una gran resultado en el bienestar de todos.

La capacidad perdurable de la “atención y conciencia de sí mismo” del Aprendizaje SEE es quien se desempeña como fundamento del mismo aprendizaje, ya que va creando el edificio de humanidad común y pensamientos compasivos con los demás relacionándolo con el bienestar. El desarrollo y cultivo de esta habilidad contribuye en el mejoramiento propio y de los demás en base al ejemplo que pueda ser demostrado por las acciones compasivas realizadas; además teniendo en cuenta que el principio básico del ser humano es “buscar la felicidad y evitar el sufrimiento” este es fundamental en el alcance de este principio. Mejorando las relaciones con los demás basándose en la compasión y humanidad común, tal como se propone en el aprendizaje SEE específicamente el rol que ejerce el maestro junto con los estudiantes, hace que este mismo sea llevado a cabo, pues para ello se parte teniendo la atención y conciencia de las emociones, acciones, y pensamientos, las cuales ayudan en la contención de las acciones perniciosas tanto para el uno mismo como para los demás, dando pie al compromiso ético del cultivo del aprendizaje del amor, la empatía y demás valores humanos básicos esenciales.

4 CONCLUSIONES

Debido al contexto social y ético de la actualidad, en donde prevalece la violencia, falta de empatía, egoísmo, y el odio, la humanidad permanece en un estatus de desigualdad, pobreza, entre otros muchos actos y pensamientos negativos, tanto a nivel material como espiritual y ético. Es debido a esta problemática que aqueja al mundo entero que es necesario la propuesta de una solución que la ataque desde los cimientos, y esa solución se puede concebir a través de la educación de la futura humanidad, los niños en formación. Es justamente en la búsqueda de esa solución que se da el origen del Aprendizaje SEE por medio de la Universidad de Emory y el Dalai Lama, con el fin de crear un programa educacional, que enseñe a los niños a crear relaciones emocionales, sociales y éticas con conciencia basadas en la compasión, empatía y la humanidad común.

Esta investigación documental sobre el Aprendizaje SEE concluye que la formación de los estudiantes a través de la compasión, conciencia y compromiso es de fundamental importancia en la proyección de la transformación de la sociedad. Se determina en el Aprendizaje SEE la función vertebral que tiene el cultivo de la habilidad de la “atención y conciencia de sí mismo,” ya que en base a esta se construye el Aprendizaje SEE. Esta habilidad es fundamental en la proyección de los dominios planteados en el mismo aprendizaje: dominio personal, dominio social y dominio sistémico, debido que tiene que existir primero la conciencia del uno para poder mediante esta lograr observar y comprender la del otro. La “atención y conciencia de sí mismo” cultiva la capacidad de obtener autocontrol sobre el cuerpo y mente, actuando así bajo la plena conciencia del pensar y actuar, enfocado en la compasión y compromiso, movido por el pensamiento de la humanidad común.

Se considera necesario el cultivo de la habilidad de la “atención y conciencia de sí mismo” para generar la capacidad de conciencia en los demás y la interdependencia que los relaciona. Es por eso que la ejecución de esta habilidad por parte del maestro con los estudiantes proyecta de manera positiva la transformación esperada, y esto conlleva a que no solo los partícipes sean transformados, sino que

también por medio de su transformación de pensamientos y acciones pensando de manera compasiva y en la humanidad común inciten a los demás en actuar de igual manera. El actuar de manera atenta y consciente genera reacción en cadena, ya que si una persona actúa de manera empática y altruista con otra desconocida tendrá consecuencias favorables tanto para el que realiza el acto, como para el que lo recibe. Incluso trayendo consigo beneficios físicos analizados por la ciencia como la disminución de presión arterial, o la misma reducción del estrés.

Finalmente, el cambio social a través del Aprendizaje SEE es una solución propuesta con gran profesionalismo y entereza, es por eso por lo que grandes intelectuales han contribuido en su desarrollo, como los casos de los mencionados en la presente investigación: el Dalai Lama, Daniel Goleman, Elaine Miller-Karas, entre muchos otros. Así como también los muchos otros investigadores que aunque no estén relacionados con el Aprendizaje SEE, pero que por su parte van encaminados hacia el establecimiento de una educación emocional en búsqueda del mejoramiento de las relaciones humanas en beneficio de estas. Esta investigación solo se basó en una habilidad puntual del vasto contenido del Aprendizaje SEE, por eso se incita a las futuras investigaciones abordar este aprendizaje ya que de este se desprende un contenido esencial encaminado hacia el cambio de la sociedad por medio de la educación.

5 BIBLIOGRAFÍA

Ekman, P. (s.f.). *Atlas of emotions*. Obtenido de Atlas of emotions: <http://atlasofemotions.org/#introduction/>

Francisco J. Varela, E. T. (1997). *De cuerpon presente, las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.

Goleman, D. (2020). *La inteligencia emocional*. Bogota D.C: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.S.

Lama, D. (2010). *El arte de vivir en el nuevo milenio*. Mexico: Grijalno Mondadori.

Lama, D. (2016). *Más allá de la religión, ética para todo el mundo*. Alicante, España: Ediciones Dharma.

Lama, D. (2021). *El arte de la compasión*. España: Penguin Random House Grupo Editorial.

Tan, C.-M. (2012). *Busca en tu interior, mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*. Mexico, D.F: Editorial Planeta.

University, E. (2019). *Aprendizaje SEE, Aprendizaje social, emocional y ético, Libro de apoyo*. Atlanta, Estados Unidos de norteamérica: EMORY UNIVERSITY.